سەرکەوتنی بێ سنوور
لە ٢٠ ڕۆژدا

نووسینی: ئانتوونی رابینز

وهرگێرانی: هاموون حەسەن

ناوی کتێب: سەرکەوتنی بێ سنور لە ٢٠ ڕۆژدا

- نووسینی: ئانتوونی رابینز
- وەرگێڕانی: هاموون حەسەن
- نەخشەسازی ناوەوە: ئاسۆ عەبدوڵڵا
- بەرگ: ئاسۆ مامزادە
- سەرپەرشتی چاپ: هێمن نەجات
- ژمارەی سپاردن: ٩٣٨
- تیراژ: ١٠٠٠ دانە
- چاپی یەکەم ٢٠٠٦
- نرخ: ٤٠٠٠ دینار
- چاپخانە: چاپخانەی وەزارەتی پەروەردە

زنجیرەی کتێب (١٩٨)

دەزگای توێژینەوە و بڵاوکردنەوەی موکریانی

www.mukiryani.com

asokareem@ maktoob.com

Tel: 2260311

پێـــڕســـت

حـــەوتووی یـــەكـــــەم

حـــەوتـــووی دووەم

حـەوتـــووی سـێـیـەم

حـــەوتـــووی چـــوارەم

پێشەکی

داخوا گەیشتن بە سەرکەوتن بەڕاستی ئاسانە؟ داخوا دەتوانین شەش ساڵ گەنجتر بەدەماختر بینەوە؟ داخوا دەکرێ بە مانای راستەقینە سەرکەوتوو بین؟ داخوا دەتوانین هەموو شتێك لە ژیانمان دا بگۆڕین، هەستمان، لەشمان، پێوەندییە کۆمەڵایەتییەکانمان و وەزعی داراییمان؟ پێتان وایە ناگونجێ؟ پێتان وایە ئەم جۆرە دروشمانە بەرهەمی خەیاڵپەرستیی منن؟ بەڕاستی دەکرێ کەسێك بە کەمتر لە دوازدە مانگ ببێتە ملیۆنێر؟ رەنگە بڵێین ئەگەر هەمووی ئەمانە ئەوەندە ساکارن کە بتوانین تەنیا بە کەلك وەرگرتن لە توانای دەروونیمان بەدەستیان بێنین، بۆچی هەموو کەس ناگەنە ئەو سەرکەوتنانە؟

پرسیارێکی باشە. لە ژیان دا زۆر کار هەن کە زۆر ئاسانن بەڵام خەڵك بە ئاسانی بە تەنیشتیان دا رادەبرن چونکە لە کاروباری رۆژانەی خۆیان دا نوقم بوون، راست وەك کەسێك کە بەدەست دانەوەی قەرزێکی قورسەوە دامابێ. زۆربەی خەڵك لە دۆزینەوەی نەخشەی ژیانی خۆیان دا ناکامن، لە حاڵێك دا پێیان وایە باشترین گەڵاڵەدارێژی ژیانن. رۆژان و ساڵانی تەمەنیان تێدەپەڕێ و بەسەری پیری تێ دەگەن کە تەنیا بەشێکی زۆر کەم لە ژیانیان بەخاوەن کردوە. دیارە نە لەبەر ئەوە کە ئەوان کەسانێکی کەم هۆشن، بەڵکە تەنیا بەوهۆیە کە ئەوینداری ئەوەی دەیانەوێ نین, بۆیە دەسبەتەکار نابن و توانای بڕیاردان لە خۆیان دا پێ ناگەیەنن. لە راستی دا ئەم جۆرە کەسانە دەبێ دەست بکەن بە وەرزشی رووح تا ماسوولکەکانی رووحیان کارامەو بەهێز بن. زۆر لە خەڵك ناتوانن رەفتاری ئاسایی خۆیان بگۆڕن. پێم وانیە ئێوە بتانەوێ بەشێك لەوانە بن، چونکە ئەگەر وا بایەن هەرگیز ئەم کتێبەتان نەدەکڕی و وەختی خۆتان بە خوێندنەوەیەوە خەریك نەدەکرد. بە خوێندنەوەی ئەم کتێبە فێر دەبن کۆنترۆڵی ژیانی خۆتان بە تەواوی بەدەستەوە بگرن. یەکێك لە ئامانجەکانی ئەم کتێبە ئەوەیە کە هەرکام لە ئێوە بتوانن بەو زانستەی فێری بوون یارمەتیی خەڵکی دیکەش بدەن بۆ ئەوەی خۆیان بە باشترین شێوە بگۆڕن.

لەمەودوا دەتوانن لە باشبونی ژیانی زۆر کەس دا نەخشتان هەبێ: ئەندامانی بنەماڵە، دۆستان، هاوکاران، کەسانێك کە خۆشتان دەوێن و... وەختێك توانیتان بە کۆمەگی

پشکووتنی توانای دەروونیتان کۆنترۆڵی ژیانی خۆتـان بەدەسـتەوە بگـرن، بێگومـان دێنـە سەر ئەو باوەڕە کە یارمەتیی خەڵکی دیکەش بدەن بۆئەوەی خۆیان بگۆڕن.

ئەگەر دەتانەوێ لە ژیان دا کەسێکی سەرکەوتووبن هەمیشە لەبیرتان بێ کە:

"لە هاوکێشەی ژیان دا داهاتوو هیچ کاتێك وەك رابردوو نیە"

ئەگەر لە رابردوودا تووشی شکان بوون هیچ وەخت نابـێ پێتـان وابـێ لـە داهـاتووش دا هەروا دەبێ. ئەوەی سـاتێك پێـشتر، دوێنـێ، شـەش مـانگ لەمەوبـەر، شـازدە سـاڵ پـێش ئێستا یان پەنجا ساڵ بەر لەمرۆ رووی داوە هیچ گرنگ نیەو بەو مانایە نیە کە مـسۆگەر لـە داهاتووش دا هەر ئەو رووداوانە دێنەپێش.

وتەیەکی دوکتۆر کـۆنت بـلانچێر

زۆر خۆشحاڵم لەو خەباتەدا کە بۆ بەدەستەوەگرتنی رەوتی ژیان بە کۆمەگی بەرنامـەی بیـست رۆژەی ئـانتوونی رابینـز دەسـتتان پـێ کـردوە، لەگـەڵتان بوومـە هـاورێ. هـەروەك دەزانن ئەمن و ئیسپێنسێر جانسۆن نووسەرانی کتێبی "سەرکەوتنی یەك دەقیقەیی"ین کـە زیاتر لە پێنج میلیۆن دانـەی لـێ فرۆشـرا. لەسـایەی ئـەو سـەرکەوتنەوە توانیمـان ئاورێـك وەسەر رێگاکانی پێشکەوتنی کەسایەتی و سەرکەوتن لە دنیای ئـەمرۆ دا بدەینـەوە، بـەڵام چونکە باوەڕم وایە کە لە ژیانم دا هەمیشە بە خوێنـدکاری بمێنمـەوە، کاتێـك هێنـدێ شـتم لەبارەی ئانتوونی رابینزو ئەو کارانەوە کە تا ئێستا کردوونی بیست، دەسبەجێ لـە یـەکێك لـە سـیمینارەکانی دا بەشـدار بـووم. چـوار سـەعات و نیـو نـوقمی تەماشـای تـوونی و ئامادەبووانی سالۆنەکە بووم کە هەموویان شیفتەی وتە جوانـەکان و زانستی وی لـەبارەی مرۆڤ و رەفتارەکانیەوە بـوون. ئـەم سـیمینارە کاریگـەرترین و پڕبەرهـەمترین سـیمینار لـە ماوەی بیست ساڵ ئەزموونم لە فێربوونی بەڕێوەبەرایەتیی سـەرکەوتوودا بـوو. جگـە لـەوە تـوانیم لـە شـێوە سـاکارەکانی تـوونی بـۆ بردنەسـەری چـۆنیەتیی ژیـانم کـەلك وەربگـرم. تێگەیشتم کە لە مەیدانی بەرەوپێشچوون و سەرکەوتنی مرۆڤ دا بێگومان ئەو باشترینە.

هەروەك لەوانەیە ئێوەش بە خوێندنەوەی کتێبی "سەرکەوتنی یـەك دەقیقـەیی" بۆتـان دەرکـەوتبێ، ئـەمن لایـەنگرێکی سەرسـەختی شـێوەکارێکی روون، کردەیـی و سـاکارم کـە ئاکامێکی جێگـای متمانـەی لـێ بکەوێتـەوە. ئەمـەش راسـت ئـەو شـتەیە کـە تـوونی لـەم کتێبەدا بە نیشاندانی بەرنامـەی بیـست رۆژەی خـۆی لەگـەڵتانی دێنێتـەگۆڕێ. ئـەو پێتـان نیشان دەدا کە تەنیا بە چەند راهێنانێکی ئاسانی رۆژانە دەتوانن توانای دەروونیی خۆتـان زیاد بکەن، کۆنترۆڵی هەستی خۆتان بەدەستەوە بگرن، لەشتان بە جۆرێك بگەشێننەوە کە خـەڵکی دیکـە سـەریان سـوڕ بمێنـێ، رەفتـاری خۆتـان جۆرێـك بگـۆڕن کـە پێوەندییـە کۆمەڵایەتییەکانتان باشتر بکـا، بیروبـاوەڕی رێگـرو نالـەبار وەلا بنـێن و بـە ئامانجـەکانتان بگـەن، دەسـتبەکار بـن تـا کۆتـایی بـە گیروگرفتـە دارایـیـەکانتان بێـنن و تەنانـەت بگەنـە دۆخێکی چەند جار باشتر.

ئێـوه لـهم کتێبـهدا گهنجینهیـهك زانیاریتـان دهسـت دهکـهوێ و بـه هـۆی ئـهو ئاکامـه سهرسوڕهێنهوه که لهپاش خوێندنهوهی ئهم کتێبه دهستتان دهکهوێ بێگومان له ژیانتـان دا چهندین جار دهگهڕێنهوه سهری.

بـهباوهڕی مـن بـه هـیچ جـۆر گـرنگ نیـه کـه ئێمـه تـا چ رادهیـهك لـه ژیانمـان دا سهرکهوتووین, ههموومان پێویستیمان به داهێنهرێك ههیه که هانمان بدا، بانگمـان بکـا بـۆ بهربهرهکانی لهگهڵ گیروگرفتهکان، خۆڕاگری له ژیانمان دا فێر بکاو هێزه دهروونییهکانمان ئازاد بکـا, و ئـانتوونی لـهم بهرنامـه بیـست رۆژییـهداو پاشـانیش هـهروهخت بتانـهوێ ئـهو کارهتان بۆ دهکا.

دهبێ بڵێم بهڕاستی ههر لـه ئێـستاوه تووشـی هـهژان بـووم. بـهپێی ئـهزموونێك کـه لـه بهرنامـهکانی پێـشووی تـوونی ههمـه، ئامۆژگاریتـان دهکـهم ئـهم کتێبـه بـه گیـان و دڵ بخوێننهوه. چونکه بهدهست پێکردنی ئهم بهرنامه بیست رۆژییه، چۆنیهتیی ژیانی ئێوه بۆ ههتاههتایه دهگۆڕێ.

کهوایه ههر ئێستا دهست پێبکهن.

حــەوتــووی یـــەکــەم

رۆژی یـەکــەم

تـوانـای دەروونی

سلاو. ئەمن ئانتوونی رابینزم و دەمەوێ لەم کتێبەدا لەبارەی توانای دەروونیتانەوە بـۆ ئێوە بدوێم. ئێمە بەرنامەیەکی بیست رۆژەمان بۆ ئێـوە لەبەرچـاو گرتـوە کـە روخـسارێکی تەواو تازە دەدا بە ژیانی ئێوە. هەر لەمڕۆوە شێوە رەفتارێك دەگرنـە پـێش کـە بەڕاسـتی چۆنیەتیی ژیانتان بۆ هەتاهەتایە دەگۆڕێ. ئـەمن لـە دە سـاڵی دواییـدا ئـەزموونێکی زۆرم وەدەست هێناوە. لە درێژایی ئەو ماوەیەدا چاوم بە سەدان و بگرە هەزاران کەس کـەوتوەو لەبارەی باشترینی ئەو شێوە رەفتارانەوە کە دەتوانن ژیانی مرۆڤەکان بگۆڕن لێکۆڵینـەوەم کردوەو دەتوانم دڵنیاتان بکەم کە بە جێبەجێکردنی ئەم بەرنامەیـە ئاکامێکی نائاسـاییتان دەست دەکەوێ.

سەرکەوتن لەم بەرنامەیەدا بە دوو بنەماوە بەندە:

١ـ بەڕاستی بتانەوێ ژیانتان بگۆڕن.

٢ـ خۆتان بەرامبەر بە ئەنجام دانی راهێنانەکانی ئەم بەرنامەیە بە بەرپرس بزانن.

ئەگەر وا بکەن هەموو ئەو شتانە کە پێتـان وابـوو خـەون و خـەیاڵن، دەبنـە بەشـێك لـە ژیانی رۆژانەتان.

لەمەودوا مسۆگەر لـە رابـردوو باشـتر دەبـن چـونکە ئێـستا دەزانـن ئـەو کارانـەی نابـێ بیانکەن کامانەن و رەنگە ئەو دەسکەوتەشتان بووبـێ کـە بـزانن چـۆن دەتـوانن لـە جـاران زیاتر سەرکەوتوو بن. زۆربـەی خـەڵك نـازانن بەڕاسـتی چـیان لـە ژیـان دەوێ, بـەڵام لـەوان خەراپتر ئەو کەسانەن کە دەزانن چیان دەوێ بەڵام هیچ کارێك بـۆ وەدەسـتهێنانی ناکـەن. ئەوان تەنیا دادەنیشن و هیوادارن رۆژێك هەموو شـتێکیان دەسـت کـەوێ. ئـەو "رۆژێـك"ە هەر ئەمڕۆیە. "رۆژێك" هەر ئێستایە. بە دەست پێکردنی ئـەم بەرنامـە بیـست رۆژییـە ئـەو دەرەتانەتان بۆ دەڕەخسێ کە "رۆژێك" بکەن بەمڕۆ. چەند ساڵ لەمەوبەر قسەیەکی جوانم

بیست: "جادەی "رۆژێك" دەگاتە كوێرەڕێیان." بێگومان ئێوە ناتانەوێ تووشی كوێرەڕێیان بن، كەوایە رەفتاری خۆتان بگۆڕن و دەستبەكار بن. چۆن؟ بڕیار بدەن.

زۆر جار تووشی كەسانێك بووم كە دەڵێن: "ئەی هاوار، چۆن دەتوانم ئەخلاقی هاوسەرەكەم بگۆڕم؟" وەلامی من ئەمەیە: "تەنیا بڕیار بدە."

هەر ئێستا بڕیار بدەن. نەتانەوێ لە جێگایەك بن بەرەژێرتر لەوەی كە شیاوی خۆتانە. هەوڵ مەدەن هەر ئەو رێگایە كە لە ژیانتان دا گرتووتانە درێژە بدەن. هیچ گرنگ نیە بارودۆخی ئێستای ئێوە چەندە لەبارە. ئێوە دەتوانن بگەنە بارودۆخێكی هەورازتر. تەنیا بڕیار بدەن.

"زیاتر لەوە كە خەڵك چاوەڕوانییان لێتان هەیە لە خۆتان چاوەڕوان بن."

بڕیاردان

ریشەی لاتینی وشەی "بڕیار"[1] لە "بڕین" وەرگیراوە. ئێوەش لە كاتی بڕیاردان دا هەرچی بۆچوونی نالەبار (منفی ـ سلبی) هەیە بیبڕن و فڕێی دەن. مەترسن. گەورەترین داوی سەر رێگای سەركەتن، ئەوەی وادەكا خەڵك نەتوانن بۆ گەیشتن بە ئامانجەكانیان تێبكۆشن، ترسە. ترس لە نوشوستی، ترس لە سەركەوتن، ترس لە دەركران، ترس لە ئێش و ئازار و ترس لە هەموو نەناسراوێك. دەزانن دەبێ چۆن ترس كەم كەنەوە؟ تەنیا رێگای لەنێوبردنی ترس بەرەوڕووبوونەوەیەتی. ئەگەر ترس سێبەری خستۆتە سەر ژیانتان، بڕۆنە سەری، بەرەوڕووی راوەستن و پەلاماری بدەن.

دڵنیام ناوی یەكێك لە سیمینارەكانی منتان بیستوە, سیمیناری "شكانی ترس". لەو سیمینارەدا ئەمن ئامادەبووان فێر دەكەم چۆن دەبێ ترس وەلا بنێن و دەستبەكار بن. لە كۆتایی سیمینارەكەدا، بەشداران بە كەلك وەرگرتن لەوەی فێری بوون بەسەر یەكێك لە گەورەترین ترسەكانی خۆیان دا كە ترس لە ئاگرە، زاڵ دەبن و بە پێی پێخاوس وەسەر بەستێنێكی ئاگر دەپەڕن كە ٨٠٠ تا ٢٠٠٠ پلەی فارنهایت[2] گەرمە. رەنگە بپرسن:

---

[1] Decision

[2] ٤٢٠ تا ١١٠٠ پلەی سانتیگراد.

"لەسەری داوی؟ ئەمە چ فێرکردنێکە؟" بەڵام ئامانجی ئێمە وەسەر ئاگر پەڕین نیە، بەڵکە دەمەوێ ئەوانەی دێنە لام بزانن کە دەتوانن بەسەر هەموو ترسێك دا زاڵ بن، تەنانەت ترسێك کە لەوەتەی مرۆڤ هەیە، ریشەی لە دڵی دا داکوتاوە، واتە ترس لە ئاگر. ئێوەش دەتوانن هەر ئێستا، بێپێویستی بە قسەو هاندانی من بەنێو ئاگردا تێپەڕن. بەڵێ ئەم کارە کردەنییە، تەنانەت بێ رێنوێنیی منیش. بەڵام باشتر وایە کاری زۆر بەسوودتر ئەنجام بدەن. بۆ وێنە هەموو رۆژێ سەعات شەشی بەیانی بەدەماخ و بەکەیف و بە شۆرو شەوقەوە لە خەو هەڵستن. دەتوانن هەر ئێستا ببنە ئەو کەسە کە خەونی پێوە دەبینن. دەتوانن هەموو مانگێك داهاتێکی زۆرتان هەبێ. دەتوانن زیاتر لە هەموو کەس شوێن لەسەر منداڵەکانتان دابنێن.

بەڕاستی پیاو دەتوانێ بگاتە ئەو سەرکەوتنانە؟ بۆچی کەم کەس لەم دنیایەدا ئەو سەرکەوتنانە بەدەست دێنن؟ ئەم ئامانجانە لەگەڵ ئەوەی دەتوانن ژیانی ئێمە بگۆڕن, کەمتر وەدی دێن. نەك لەبەرئەوەی بەڕاستی دەستیان وێ راناگا، بەڵکە بەو هۆیە کە ئێمە بۆ پێگەیشتنیان هەوڵ نادەین. بەڵام بۆچی؟ لەبەر ترس. ترس. ترس دەورەمان دەگرێ. نا، بە هەڵە مەچن, ترس بە تەنیا هیچ خەراپ نیە. ترس دژکردەوەی سروشتیی لەش بۆ ئاگادارکردنەوەمان لە وێچوونی روودانی گیروگرفتێکە. ترس هاوارمان لێ دەکا کە وریابە، هۆشت هەبێ، مەترسییەك لە بۆسە دایە. ترس لە راستی دا پارێزەرێکە کە ئێمە کردوومانەتە بەندییەوانی خۆمان. ئەگەر ترسی خۆتان گەورە نەکەنەوە بە زوویی ئاڵوگۆڕ لە خۆتان دا هەست پێ دەکەن. دەتوانن پتر لە جاران تێبکۆشن و سەرکەوتنی بێئەژمار بەچنگ بێنن. لەراستی دا ترسیش وەك هەموو شتێك دەبێ بە ئەندازەو بەجێ بێ.

رەنگە لە سەرەتادا بەرتەسك کردنەوەی ترسەکانتان هێندە ئاسان نەیەتە بەرچاو، بەڵام ئەم کارە کردەنییە. ئەم کارە دەبێ بەرەبەرەو بەردوام بەجێ بگەیەندرێ، راست وەك راهێنانی ماسوولکەکانی لەشتان. وەختێك دەتانەوێ ئەندامێکی کارامەو چالاکتان هەبێ رەنگە لە دڵی خۆتان دا بڵێن: "ها، بەو ماسوولکانە کە ئەمن هەمن، ئەم کارە کردەنی نیە!" بەڵام ئەگەر کاری خۆتان بە هێندێ وەرزشی سووك دەست پێ بکەن و رۆژانە تەنیا ماوەیەکی کورت خەریکی وەرزش بن، پاش سی (٣٠) رۆژ دەبینن

ماسوولکەکانتان زۆر لە پێشوو بەهێزترن و پاش ماوەیەك، ئـەوەی لەبەرچـاوتان نـامومکین بوو، دەبێتە راستی.

بنـەمای "نـەرمی نـواندن"

ئێستا وەختی ئـەوە هـاتوە ماسـوولکەکانی رووحـی خۆتـان کارامـەتر بکـەن تـا بتـوانن ئاسـانتر و خێراتـر بڕیـار بـدەن. سـێ هـۆی گـرنگ بـۆ گەیـشتن بـە سـەرکەوتنی بێسـنوور پێویستن:

١ـ ئەوە کە بزانن چیتان دەوێ.

٢ـ ئەوە کە دەستبەکار بن.

٣ـ ئەوە کە ئاکامی کارەکانی خۆتان لەبەرچاو بێ.

دیارە کەلك وەرگرتن لەم فۆرمووله بەمانای ئەوە نیە کە ناکرێ ئێوە لەمـەودوا تووشـی نوشوستی بن. لەراستی دا، زۆربەی کەسانی سەرکەوتوو شکان دیتـووترین خـەڵکی دنیـان، چونکە لەخەڵکی دیکە زیاتریان تامی شکان چێشتوە. داوا دەکەم باش بـیر لـەوە بکەنـەوە کە لە درێژەی ئەم باسەدا دەیخوێننەوە.

زۆربەی خەڵك بەهۆی ترس لە نوشوسـتی لـە ژیانیـان دا هـیچ کارێـك ناکـەن و ئەمـە لـە راستی دا بە مانای شکانی تەواوی تەمەنە. بـەڵام کەسـانی سـەرکەوتوو، کاتێـك تێدەگـەن ئـەوەی ئـەنجامی دەدەن سـوودبەخش نیـە دەسـبەجێ رێگایـەکی دیکـە بـۆ گەیـشتن بـە مەبەسـت هەڵدەبـژێرن. لـە رێبـازی خۆتـان بـەرەو سـەرکەوتن دا بـاش هۆشـتان بەسـەر خۆتانەوە بێ, بزانن ئەو بەرنامەیەی گرتووتانەتـە بـەر بـاش دەچـێتە پـێش یـان نـا. بـاش سەرنج بدەنە بەرهەمی کارەکانتان. بـە جـۆرێکی دیکـە بڵـێین، پـاش ئـەوەی بڕیارتـان داو خۆتان ناچار بەکار کرد، لە قۆناخی سێیەم دا دەبێ بزانن ئەو رێگایەی گرتووتانەتـە پـێش دەگاتە مەبەست یـان نـا. شـێلگیر بـوون لـە کـاران دا بـەو مانایـە نیـە کـە ئەگـەر کارەکـە ناچـێتەپێش، ئەگـەر ئـەوەی دەیکـەن ئێـوە لـە ویـستەکانتان دوور دەخاتـەوە، ئەگـەر بـە کوێرەرێیەك دا دەڕۆن، تەنیا لەبەر ئەوەی لەو رێگایەدا زەحمەتێکی زۆرتان کێشاوە، یـان چونکە ئەمە، راست ئەو رێگایەیە کە ئەمن پێم نیشان داون، وازی لـێ نەهێنن. لە کۆڵانێکی

داخراودا گرفتار مەبن و بنەمای نەرمینواندن لە گرتنەپێشی رێگادا لەبیر خۆتان مەبەنـەوە. بایەخی ئەو کارەی دەیکەن بەوەوە بەستراوە کە چیتان لـێ دەسـت کـەوتوە. رێگـا بـدەن نموونەیەك بێنمەوە:

وا دابنێن لەگەڵ کەسێك قسەتان کردوەو ئەو هەروا درێـژە بـە قـسەکانی دەدا. دەڵـێ و دەڵێ و دەڵێ. تا ئێستا قەت تووشی بەڵای وا هاتوون؟ ئێوە هەوڵ دەدەن زۆر بـە ئـەدەب بن. بەڵام ئەو کەسە بەئەدەب بوون و بێدەنگ بوونی ئێوە وا لێـك دەداتـەوە کـە ئێـوە زۆر هۆگری بابەتی قسەکانی بوون. لەکاتێك دا ئێوە لەداخان خەریکن سەری خۆتـان لـەدیواری راکێشن.

دەبینن کە سەرنج نەدان دەتوانێ ئاکامەکان پێچەوانەی ئەوەی هەیە نیشانی ئێمە بـداو هەر بۆیەش، هێندێ جـار هـەر بـەو رێگایـەدا دەڕۆیـن کـە پێمـان وایـە راسـتەو لـە ئاکـامی کارەکانمـان دڵنیـایین، کەچـی رۆژێـك تێدەگـەین چـەندین فرسـەق لـەوەی دەمانـەوێ دوور کەوتووینەوە. باش سەرنج بدەنە ئاکامی کارەکانتان، ئەگینا هەر هەنگاوێك هەڵی دێننـەوە ئێوە لە ئامانجەکانتان دوور دەخاتەوە. بەڵام هەر کە تێگەیـشتن ئاکـامی بەدەسـت هـاتوو ئەو شتانە نین کە ئێوە لەبەرچاوتان گرتوون، لەرێگا گۆڕین مەترسن. توانای نەرمی نواندن لە سروشتەکانی کەسانی سەرکەوتوویە. بۆئەوەی تا ئێستا کردووتانە، بۆ ئـەو زەحمەتـەی تا ئێستا کێشاوتانە بەپـەرۆش مەبن. هەمووی ئەوانە ئەزموونێکن کە دەکـرێ بـۆ هەڵگـەڕان بە نێردیوانی سەرکەوتن دا وەك پلیکانە کەلکیان لـێ وەرگـرین. رەنگـە لـە هـەر قۆنـاغێکی ژیان دا بگەنە نوختەیەك کە بلێن: "ئەی خوایە گیان، هەموو ریسەکەم لـێ بۆوە بە خوری. ئێستا چ بکەم؟" وەڵامەکە ئەوەیە کە تەنیا شێوە رەفتاری خۆتان بگۆڕن، رێگایەکی دیکە تاقی بکەنەوە. رەنگە بلێن: "زۆر باشە توونی، ئەگەر ئەو رێگایەش نەگەیشتە مەبەسـت چ بکەم؟" دیارە, دیـسان دەبـێ شـێوەیەکی دیکـە بگرنـەپێش. ئەگـەر دیـسان سـەرنەکەوتن چی؟ شێوە کارێکی دیکە هەڵبژێرن. ئەگەر نەبوو دیسان رێگایەکی دیکە بدۆزنەوەو ئەگـەر دیسان نەتان توانی بگەنە مەبەست شێوەکاری دواتـر تـاقی بکەنـەوە. بـەڵام ئـاخر چـەند؟ ئەوەندە شێوەی جۆراوجۆر تاقی بکەنەوە، ئەوەنـدە جـۆری کـارکردنی خۆتـان بگـۆڕن تـا سەرەنجام سەردەکەون. بەباوەڕی ئێوە شێتییە؟

رێگا بدەن پرسیارێکتان لێ بکەم: بە منداڵی چەند جار کەوتوون تا پێتان هەڵگرتوە؟ چەندی پێوەخراوە تا یەکەمین هەنگاوی پتەوتان هەڵێناوەتەوە؟ داخوا هەوڵی پێهەڵگرتن شێتییە؟ منداڵەکەی من چەند مانگ هەوڵی دا تا سەرەنجام توانی پێ هەڵبگرێ. فۆرموولی ئەفسووناویی سەرکەوتن هەر ئەمەیە. دەزانن کە زۆربەی نیزیك بە تەواوی منداڵانی جیهان سەرەنجام پێ هەڵدەگرن. بەڵام گەورەکان ئەو شێوەیە رەچاو ناکەن. گەورەکان شکانی خۆیان بە مسۆگەر دەزانن، بۆیە ئەگەر لە گەیشتن بە ئامانجێك دا تووشی شکان بوون تەنیا لەوانەیە یەك دوو جار شێوەیەکی دیکە تاقی بکەنەوە, کەم کەس هەیە لەوە زیاتر لەسەر گەیشتن بە ئامانجێك پێ دابگرێ. ئەوان زۆر زوو ئامانجەکانیان وەلا دەنێن. ئیدی وەرزش ناکەن، واز لە کارەکەیان دێنن، هاوسەرەکەیان تەڵاق دەدەن... ئیدی هەوڵ نادەن تەنیا بۆ ئەوەی کە چی دیکە تووشی نارەحەتی نەبن. توانای دەروونیی خۆتان زیندوو بکەنەوە. نەرمی بنوێنن. توانای نەرمی نواندن لە خۆتان دا پێك بێنن.

جارێکی دیکە ئەوەی باس کرا دەور دەکەینەوە، زۆر ساکارە:

١ـ ئەوەی دەتانەوێ بۆخۆتانی روون کەنەوە. ئەم کتێبە بۆ ئەو کارە یارمەتیتان دەدا.

٢ـ خۆتان فێری هەوڵ و تێکۆشان بکەن. چۆن؟ بەڕاستی ئاسانە. بڕیار بدەن. لە فەسڵەکانی دواتردا هێندێ شێوەکار فێر دەبن کە کۆمەگتان دەکەن بە جۆرێکی زۆر ساکارتر بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانتان دەستبەکار بن. لە راستی دا لەو دوو فەسڵەی لە پێشمان دان بۆتان دەردەکەوێ کە بناخەی رەفتاری بنیادەم چییەو بۆ هێندێ جار دەستبەکار دەبێ و هێندێ جار، نا.

ئێوە دەتوانن هەر ئێستا بڕیار بدەن و ئەو گۆڕانەی پێویستتانە لە ژیانی خۆتان دا پێکی بێنن. تاقی بکەنەوە. دڵنیابن لە هەناوی ئێوەدا هێزێکی مەزن شارراوەتەوە، توانای دەروونی.

٣ـ ئاکامەکانی کاری خۆتان بناسن، دووبارە وەبیرتان دێنمەوە کە ئێوە دەبێ هەستی ناسینی خۆتان بەهێز بکەن. واتە بەرامبەر بە ئاکامەکانی کردەوەی خۆتان زۆر لەسەر هەست بن. دەبێ بزانن ئاکامی کارەکەتان لە رێبازی گەیشتن بە سەرکەوتن دا بووە یان ئێوەی لەوەی دەتانەوێ دوور خستۆتەوە. ئەم لەسەر هەست بوونە شوێنەوارێکی نائاسایی لەسەر رەفتاری کاتی و زوو تێپەڕی ئێوە دەبێ.

مسۆگەر دەزانن فڕۆکەیەك کە لە شوێنی خۆیەوە بەرەو هاوایی دەفـڕێ، دەسـبەجێ لـە جێی هەڵفڕینەوە ناگاتە شوێنی مەبەستی، بێگومان دەبێ مەودایەك بـبڕێ کـە ٩٠ لەسـەدی ماوەی سەفەرەکە دەگرێتەخۆی. فڕۆکە چـۆن دەگاتـە شـوێنی مەبەسـت؟ باشـە، سـەرەتا دەبێ فڕۆکەوان بزانێ دەچێتە کوێ. ئەو شوێنی مەبەسـت بـاش شـارەزایە, ئەگـەر وانـەبێ هیچ کاتێك ناتوانێ هەنگاوی یەکەم هەڵێنێتەوە. پاشان دەبێ ماتۆڕی فڕۆکەکـەی هـەڵبکاو وەرێ بکەوێ. لە قۆناخی سێیەمیش دا دەبێ ڕێبازی خۆی هەڵبـژێرێ. ئـەو بـۆ ئـەم کـارە کـامپیۆتێرێکی لەبـەر دەسـت دایـە کـە پێـی دەڵـێ لـە کوێیـەو لـە شـوێنی مەبەسـتی دوور دەکەوێتەوە یان نیزیك. بەم جـۆرە ئـەو، کـاتێکی زۆر بـەفیڕۆ نـادا، چـونکە هـەروەخت لـە ڕێبازی خۆی لاڕێ بێ کامپیۆتێرەکە ڕێگای نیشان دەدا.

سەرکەوتووەکانیش وان. ئەوان باش دەزانن دەچـنە کـوێ. دەزانـن ئەگـەر ئـەو ڕێیـەی هەڵیان بـژاردوە تووشـی کوێرەڕێیـان دەکـا، دەبـێ دەسـبەجێ بیگـۆڕن. ئـەوان ئەوەنـدە ڕێبازی خۆیان بەرەو چەپ و راست دەگۆڕن و دەگۆڕن هـەتا راسـت لـە هـاوایی دادەبـەزن. ئەمە راست ئەو فۆرموولەیە کە دەمان گەیەنێتە **سەرکەوتنی بێسنوور**. ئـەو فۆرموولـە کـە ئەمنیش کەلکم لـێ وەرگرتوە. لەم کتێبەدا ئێوەبەرهەمی تاقیکردنەوەکانی من فێر دەبن و بەم شێوەیە دەتـوانن مـاوەی گەیـشتن بـە مەبەسـتی خۆتـان بەلانیکـەم بگەیـەنن, چـونکە ئەگەر ڕێبازەکە باش شارەزا بن ناچار نابن بڕیاری کتوپڕو خۆوبەخت بدەن کە ئاکامـەکانی لە پێشەوە زۆر روون نین.

سەرمەشق وەرگرتن لە کەسانی سەرکەوتوو

بە خوێندنەوەی ئەم کتێبە سەرمەشقێکی سـەرەتاییتان لـەوەی دەبـێ بـۆ گەیـشتن بـە سـەرکەوتن ئـەنجامی بـدەن دەسـت دەکـەوێ. بلـێن چـۆن؟ بـۆ وێنـە وا دابنـێن بەدەسـت زیادبوونی کێشی لەشتانەوە نارەحەتن. ئەمن بیست کیلۆ زێدەکێشم هەبوو، دەمەویست لە شەڕی ئەو زێدەکێشە رزگـار بم و وزەیـەکی پـترم هـەبێ چـونکە هەسـتم دەکـرد وزەی مـن تەنانەت بۆ ئەنجام دانی کاری زۆر ئاسـایی وەك بـەجێهێنانی ئەرکـە تایبەتییـەکانی خۆشـم ناتەواوە. بۆیە بڕیارم دا ئەوەی دەمەوێ بەدەسـتی بێـنم. لـە دڵـی خـۆم دا گـوتم دەبـێ چ

زوویە دەستبەکار بم، بەڵام بەڕاستی دەبوو چ بکەم؟ نەم دەزانی. بە میلیۆن جار لە شێوەی جۆراوجۆری خۆکزکردن کەلکم وەرگرت، کەچی هیچ کام لەم شێوە جۆراوجۆرانە کارساز نەبوون. ماوەیەك کەمێك کێشی لەشم دەهاتەخوار، بەڵام زۆر زوو دیسان قەڵەو دەبوومەوە. لەبەر ئەوە بڕیارم دا مۆدێلێك بۆخۆم بدۆزمەوە. لە دڵی خۆم دا گوتم دەبێ کەسێك ببینمەوە کە پێش من ئەو ئاکامەی بەدەست هێنابێ کە ئەمن دەمەوێ و دوایە ئەو چی کردوە وابکەم, چونکە پێم وایە هەموو سەرکەوتووەکان کەسانێکن کە رەفتارو شێوەکاری تایبەت بەخۆیان هەیە کە چەندین و چەندین جار تاقییان کردوونەوە. کەوایە ئەگەر ئێمەش هەر ئەو رەفتارانە بگرینەبەر راست وەك ئەوە وایە کە رێگای خۆمان لە رووی نەخشەیەکەوە هەڵبژاردبێ کە پێشتر بە چەندین ساڵ زەحمەت ئامادە کراوە.

قانوونی سەرکەوتن بۆ هەموان وەك یەکە: لە هەر تەمەنێك دا، بە هەر رابردوویەکەوە، هەر دینێك، هەر نەتەوەیەك، هەر رەنگ و هەر رەگەزێك. فەرق ناکا لە چ بارودۆخێك دا بن, قانوونەکانی سەرکەوتن هەر ئەوانەن کە هەن و بۆ هەموانیش بەسوود دەبن. ئەگەر لەم قانوونانە کەلك وەرگرن، ئەوەی دەستتان دەکەوێ لەوەی بەبیرتان دا دێ زۆرتر دەبێ. ئەم کتێبە هەر بۆیە نووسراوەو ئێوە دەتوانن لە ماوەی بیست رۆژ دا هەموو ئەو شتانەی کەسانی سەرکەوتوو دەیان زانن فێر بن. ئەم کتێبە بەرهەمی تاقیکردنەوەی من و هەموو ئەو کەسانەیە کە رێگای سەرکەوتنیان بڕیوە.

جێبەجێکردنی ئەم بەرنامەیە توانای دەروونیتان دەژیەنێتەوەو توانای هەوڵدان بۆ گەیشتن بە هەرچی دەتانەوێ بە ئێوە دەبەخشێ. ئەمن هەمیشە دەڵێم بۆ وەدەستهێنانی ئەوەی دەتانەوێ، لەپێش دا کەسێك بدۆزنەوە کە ئەو شتەی بەدەست هێنابێ. بزانن ئەو چیی کردوە، ئێوەش وا بکەن و هەر ئەو ئاکامە وەدەست بێنن..

ئەمن ئێستابیست و نۆ ساڵ تەمەنمە. بەڵام شتی وام لە ژیان بەدەست هێناوە کەعادەتەن کەسێکی بیست و نۆ ساڵە پێیان ناگا. لەبەر ئەوەش نیە کە فەرقم لەگەڵ ئێوە زۆر بێ, تەنیا لەبەر ئەوەیە کە بۆم رەخساوە تێبگەم هەرچی ئەمن دەمەوێ، کەسێك بەدەستی هێناوە, کەوایە بۆ بەدەستهێنانی ئەوانە دەتوانم لە جیاتی تاقیکردنەوەی رێگای جۆراوجۆر، راست لەو رێگایە کەلك وەرگرم کە ئاکامەکەی زۆر روونە. جگە لەمانە، توانای دەروونیی خۆم زیندوو کردبۆوەو هێزی پێویستم بۆ وەدواکەوتنی ئەم بەرنامەیە هەبوو.

لەبیرتان نەچێ کە ئاگایی بەتەنیا بەس نیە. ئاگایی تەنیا هێزێکی یارمەتیدەرە کە بۆ ئەوەی ببێتە شتێکی بەکردەوە پێویستیی بە هەوڵ و تێکۆشان هەیە. ئێوە تەنیا بە دیتنی کەسێك نازانن ئەو چ زانیارییەکی هەیە. تەنیا بە دیتنی ئەو شتانە کە بە هەوڵ و تێکۆشان لە ژیانی دا بەدەستی هێناون دەتوانن پەی بە رادەی ئاگایی و تێگەیشتنی وی بەرن. هێندێك کەس زۆری دەزانن، بەڵام ناتوانن ژیانی خۆیان بگۆڕن. چارەی ئەوانە بەدەستی خۆیان دەنووسرێ: ئازار.

کەوایە زانین بەس نیە، دەبێ کردەوەشی لێ زیاد بکەن. بۆیە ئەمن وەدوای کەسانێك کەوتم کە پێشتر وەك من کێشی زیادییان ببوو، بەڵام توانیبوویان ئەو کێشە زیادییە لە نێو بەرن و بەکزی بمێننەوە. ئەمن بە لێکدانەوەی شێوە رەفتاری ئەو کەسانە توانیم بەرنامەیەکی لەش ساغی بۆخۆم دابنێم و بەکاری بێنم. لە فەسڵەکانی دواتردا ئەم بەرنامەیە فێری ئێوەش دەکەم. ئەم بەرنامەیە تەنیا رێژیمی خواردن ناگرێتەوە, چونکە هیچ رێژیمێکی خواردن بە تەنیا بۆ کزبوون و چوونەسەری وزەی لەشتان بەس نابێ. بەپەیڕەوی لەم بەرنامەیە دەتوانن لە ماوەی سی (٣٠) رۆژ دا لانیکەم ١٢ کیلۆگرەم لە کێشی خۆتان کەم بکەنەوە. ئەمن هەر بەم شێوە رەفتارە توانیم لە ماوەی حەوت حەوتوودا ٢٠ کیلۆگرەم لە کێشی خۆم کەم بکەمەوەو پاش ئەوەش هەرگیز تووشی زێدەکێش نەبوومەوە. چونکە رێژیمی خواردنی خۆمم نەگۆڕی. ئەمن زەینی خۆمم فێر کرد کە جۆری روانینی خۆم بۆ هێندێ لە خواردنەکان بگۆڕم و ئیدی حەزێکم لە خواردنی ئەو شتانە نەبوو کە منیان بەرەو قەڵەوی و سستی دەبرد.

بۆ هەڵبژاردنی هاوسەریش هەروام کرد. ئەمن پیاوێکم دۆزیەوە کە هاوسەری دڵخوازی خۆی دەست کەوتبوو. قسەم لەگەڵ کردو لێم پرسی: "هەیاران، چۆنت توانی هاوسەرێکی وا باش هەڵبژێری؟ چۆن پێوەندیی خۆتان ئەوەندە گەرم و دۆستانە راگرتوە؟ چیت کردوە کە هاوسەرەکەت ئەوەندە ئەوگری تۆیە؟" تێگەیشتم هێندێ خاڵی تایبەتی و قانوونی تایبەتی لەنێو ژن و مێردێك دا هەن کە هەموو کەس دەتوانێ لە ژیان دا بەکاریان بەرێ. ئەمنیش کەلکم لەو قانوونانە وەرگرت و لە ماوەی کەمتر لە ساڵێك دا هاوسەری دڵخوازی خۆمم دۆزیەوە. ئەمن بڕیارم دابوو دوو تا سێ منداڵم هەبن و پاش زەماوەند بە ماوەیەکی زوو بوومە خاوەنی سێ منداڵ.

ئەمن لە شێوەی سەرمەشق وەرگرتن بۆ باشتر کردنی بارودۆخی دارایی خۆشم کەلکم وەرگرت. ئەمن لە پلەیەك دا بووم کە لە کۆمەڵ دا بە خوار هێڵی هەژاری دەژمێردریێ. تۆسقاڵێکم متمانە بە خۆم نەبوو و هەستم بە خەمۆکی دەکرد. بەڵام توانیم هەم لەباری ماڵی و هەم لەباری رووحییەوە ئاڵوگۆڕێکی نائاسایی بەدەست بێنم. لە ماوەی کەمتر لە دوازدە مانگ دا تەواوی بوارەکانی ژیانی من بە رادەیەك گۆڕان کە لەگەڵ ئەوەی پێشتربووم سەدو هەشتا پلە جیاواز بوو. توانیم لە ئاپارتمانە چل میترییەکەم بگوێزمەوە ماڵە تازەکەم کە بەرینایییەکەی دەهەزار میتری چوارگۆشە بوو و لە راستی دا کۆشکێك بوو.

ئەم راستییانەتان بۆیە بۆ ناگێڕمەوە کە شوێنتان لەسەر دابنێم. بەڵکە دەمەوێ بەخۆدا بێنەوە، دەمەوێ پێتان بڵێم کە چەند زوو دەتوانن ژیانی خۆتان بگۆڕن تەنیا بەو مەرجە فێر بن لەو کامپیۆتێرەی لەنێوان هەردوو گوێچکەتان دایەو ناوی مێشکە کەلك وەرگرن. ئەوەی لەم کتێبەدا دەیخوێننەوە فێرتان دەکا کە چۆن دەبێ لەو ئەندامە بەنرخە کەلك وەرگرن. ئەو زانستەی فێری دەبن ناوی "زانستی سەرکەوتن"ە، زانستێك کە تەنیا سووچێکم بۆ ئێوە باس کردوەو تەواوەکەی لە بیست رۆژی دادێ دا فێر دەبن. لە درێژایی ئەم دەورەیەدا فێری رێژیمی زەینی دەبن کە ژیانتان بۆ هەتا هەتایە دەگۆڕێ. بەڵام داخوا ئەم گۆڕانە بەڕاستی ئەوەندە ساکارە؟

شکان، پلیکانێك بۆ وەسەرکەوتن

هەمووماں دەزانین لەم وڵاتەدا نموونەو سەرمەشقی سەرکەوتن زۆرن. ئەمانە بۆچی توانیویانە ئەوەندە سەرکەوتوو بن؟ رەنگە بڵێن ئەو کەسەی ئەمن دەیناسم مرۆڤێکی نائاسایی و زیرەکە.

بەڵام باشترە بزانن ئەو مرۆڤە سەرکەوتووانە، کەسانێکن کە زۆرتر تووشی شکان دەبن، بەڵام لە هەر شکانێك پلیکانێك بۆ وەسەرکەوتن و گەیشتن بە لووتکەی سەرکەوتن دروست دەکەن. دەزانم وەختێك ئەم بەرنامەیە دەست پێدەکەن وێ دەچێ گیروگرفتی زۆرتان

هەبێ. هەست بە نائومێدی دەکەن، تووڕەو پەرێشانن و... نازانم گرێ کوێرەی کاری ئێوە لە کوێ دایە، رەنگە ئێوەش هەست بکەن کە ئەمن قەت ناتوانم هەست و گیروگرفتی ئێوە تێبگەم، بەڵام تکا دەکەم ئەم کتێبە بەوردی بخوێننەوە. ئەمن هەر وەختێك هەست بە نائومێدی دەکەم هەوڵ دەدەم شتێك فێر بم کە بم هەژێنێ و ئێستا ئەمن دەزانم مێشکم بە دوای خۆشیدا دەگەڕێ، کەوایە ئەگەر داوای لێ بکەم، رێگای وەدەستهێنانی ئەویشم نیشان دەدا.

ئەمن پێم وایە هێندێ هەستی وەك ترس، دەرکران یان ئازار کە ئێمە بە شتی خراپیان دەزانین دەتوانن باشترین دۆستانی ئێمە بن چونکە ئێمە بەرەو سەرکەوتن پاڵ پێوە دەنێن. ئەم هەستانە لەهەموو کەس دا دروست دەبن، بەڵام مرۆڤە سەرکەوتووەکان بە قازانجی خۆیان کەلکیان لێ وەردەگرن. بۆ هێندێك کەس ئەگەر ئەو هەستانە نەبان هەرگیز نەیان دەتوانی رەفتاری خۆیان بگۆڕن، نەیان دەتوانی ژیانی خۆیان بەرەوژوور بەرن و نەیان دەتوانی قایم کار بن. تەنیا بە هەست کردن بە ناڕەحەتییە کە مرۆڤ دەزانێ دەبێ رێبازی خۆی بگۆڕێ، بەڵام بە مەرجێك ئەم هەستە ئەوەندە بەهێز نەبێ کە کابرای تووشی خۆپارێزی بکاو لە وەدەستهێنانی خێروخۆشییەکانی ژیان بیگێرێتەوە. بوونی هێندێ هەستی ناخۆش قبووڵ بکەن. ئەم هەستانە بەشێك لە ژیانن و لە جێی خۆیان دا دەتوانن بەسوود بن، بەڵام بەداوایانەوە گرفتار مەبن و لە هەستەکانی خۆتان دا نوقم مەبن.

تا ئێستا سەرنجتان داوە خەڵك، کاتێك سەردەکەون میواننداری دەکەن و وەختێك تێدەشکێن دەفکرەوە دەچن؟ کەسێکی چەند جار دەفکرەوە بچێ گەورەترین سەرکەوتن بەدەست دێنێ. کەوایە لەبیرتان بێ کە شکان هەر نیە. ئەگەر لە رێگای گەیشتن بە شتێك دا رەفتارێکتان رەچاو کردو کاریگەر نەبوو، مسۆگەر شتێکی لێ فێر دەبن کە لە رێگای گەیشتن بە مەبەست دا یارمەتیتان دەداو هەرچەندی زیاتر فێر بن، سەرکەوتووتر دەبن.

سەفەرێك بۆ دەروون

کورتەیەکتان لەو شتەی لەم کتێبەدا دەستتان دەکەوێ خوێندەوە. ئێستا دەمەوێ بتان بەمە سەفەرێك، سەفەر بۆلای توانای دەروونیتان. جێگایەك کە دەتوانن باش بیر لەو

شته بکەنەوە کە ئارەزووی دەکەن. بۆ گەیشتن بێ ماتڵ بوون دەستبەکار بن وراست وەك هەموو کەسێکی سەرکەوتوو بەرنامەیەکتان بۆ گەیشتن بە مەبەست هەبێ. هەروەك پێشان باس کرا، دەبێ هەموو دەمێك بزانن داخوا لە سەرکەوتن نیزیك دەبنەوە یان دوور دەکەونەوەو دەبێ بە ئاسانی بتوانن شێوە رەفتاری خۆتان تا گەیشتن بە سەرکەوتن بگۆڕن. بەدەست دیاریی ئەم سەفەرەو بەرعۆدەبوونێکی لەو بابەتە ئیدی هیچ شتێك نابێتە کۆسپی سەر رێگاتان.

ژیانی من ئێستا لەگەڵ ئەوەی خەونم پێوە دەدی جیاوازییەکی نیە. ئێوە چۆن؟ داخوا وەك ئارەزووتان دەکرد وا دەژین؟ نا؟ جیاوازیی من و ئێوە لە رادەی هۆش و زیرەکیمان دا نیە، بەڵکە تەنیا لە هەوڵ و توانای من لە کۆنترۆڵی هەستی خۆم دایە. ئەمن فێر بووم لە شکان نەترسم و دەمەوێ لەم کتێبەدا بە بەرنامەیەکی بیست رۆژە رێگای بەدەستهێنانی ئەو شارەزاییەتان نیشان بدەم. خوێندنەوەی هەر فەسڵێکی ئەم کتێبە ئەوپەڕەکەی سەعاتێك وەختی ئێوە لە رۆژدا دەگرێ و بۆ ئەنجامدانی راهێنانی هەر فەسڵێکیش تەنیا پێویستیتان بە پازدە دەقیقە وەخت دەبێ، بەڵام تکایە هەر فەسڵێکی ئەم کتێبە بە یەك رۆژ بخوێننەوەو راهێنانەکەشی هەر ئەو رۆژە ئەنجام بدەن. کاتی ئەنجامی راهێنانەکان بە دوای یەك و هەر لەو رۆژەدا لەبەر چاو بگرن و ئەگەر حەز دەکەن سوودێکتان لەم کتێبە دەست کەوێ، ئەنجام دانی هیچ راهێنانێك بۆ دواتر هەڵ مەگرن. توانای دەروونیی ئێوە هەر رۆژە کەمێك زیاتر لە رۆژی پێشتر دەبێ, هیچ سەرکەوتنێك بە جارێك بەدەست نایە.

بێجگە لەمە، ئەنجامی رێك و پێکی راهێنانەکان کۆمەگتان دەکا بۆ ئەوەی خووی باش و بەسوود لە خۆتان دا پێك بێنن. خوو و خدەیەك کە ژیانتان دەگۆڕێ و رێبازێکی تازە لە ژیانتان دا دەکاتەوە. ئەم کتێبە لە بیست فەسڵ پێك هاتوە کە هەرکامیان تایبەتی رۆژێك لەم بەرنامەیەو راهێنانی تایبەت بە خۆی هەیە. لە سەرەتای هەر فەسڵێك دا عادەتەن پێکەوە قسە دەکەین. ئەمن هەمیشە هەست دەکەم لە پەنای ئێوەم و هیوادارم ئێوەش بوونی من لە پەنای خۆتان هەست پێ بکەن. ئەگەر ئاوا رەفتار بکەن مسۆگەر لە کۆتایی خولەکەدا توانایەك لە خۆتان دا هەست پێ دەکەن کە شانازیی پێوە بکەن.

داواتان لێ دەکەم ئەنجامدانی راهێنان لەم بیست رۆژەدا بە ئەرکێك بزانن و یەك بە یەك بەدوایانەوە بن. بۆ ئەنجامی ئەو راهێنانە پێویستیتان بە دەفتەرێك هەیە، دەفتەرێکی زۆر ئاسایی کە لە کاتی ئەنجامدانی راهێنانەکان دا هێندێ شتی تێدا یادداشت بکەن. ئەمن بەو دەفتەرە دەڵێم "دەفتەری سەرکەوتن". لانیکەم هەشت ساڵە کە هەموو ساڵێ دەفتەری وام بۆخۆم ئامادە کردوون و بە وردی ئاگام لێیانە. هەموو رۆژێ و جاری وایەرۆژێ چەند جاریش سەری دەفتەرەکەم دەدەم و ئەو شتانە کە لە کتێبان، لە شریتەکانی فێرکردن، لە سیمینارەکان و قسەی خەڵکی دیکە فێریان بووم لەوان دا یادداشت دەکەم. بەم جۆرە، هەر رۆژێك بمەوێ دەتوانم ئەوەی لە چەند ساڵی رابردوودا کردوومە یان فێری بووم وەبیر خۆم بێنمەوە. بە تاقیکردنەوە تێگەیشتووم هەر کام لە مەمانان ئەوەی دەیبیسین یان دەی خوێنینەوە لە ماوەی سێ رۆژدا ٨٠ لە سەدیمان لەبیر دەچێتەوە. هەر بۆیە خوێندنەوەی دووبارەو سێبارەی هەموو شتێك زۆری کەلك بۆمان دەبێ. جگە لەوەش بە نووسینی ئەو شتەی فێری بوون، بەتایبەتی خاڵەسەرەکی و گرنگەکانی ٧٥ تا ٩٠ لە سەدی مەبەستەکە دەدرێتە گەنجینەی بیرەوەرییەکانتان. ژیان بە نرخترین دیاریی خوایە، کەوایە بایەخی تۆمارکردن و پاراستنیشی هەیە. ئامۆژگاریتان دەکەم تەنانەت پاش تەواو کردنی ئەم بەرنامەیەش دەفتەرێك بۆ خۆتان ئامادە بکەن و ئەو دەفتەرانە تا دوارۆژی ژیانتان بپارێزن. دەتوانن ئەوەی هەموو رۆژێ فێری دەبن، بیروبۆچوونەکانتان، ئەو ئەزموونانەی لە کاتی کۆنترۆڵ کردنی هەست و بیری خۆتان دا بەدەستتان هێناون و هەر شتێك کە ئێوەی هەژاندوە یان خۆشحاڵی کردوون لەم دەفتەرانەدا یادداشت بکەن. شێوەکاری تۆمارکردنی ئەزموونەکان سەرکەوتنتان مسۆگەر دەکا.

ئەم دەفتەرانە راست وەك منداڵانی ئێوەن. مسۆگەر ئێوەش بۆتان رێکەوتوە کە رۆژێك لە شەقام تووشی یەکێك لە ئاشنایانتان بن و ئەو هەر کە چاوی بە منداڵەکەتان کەوت بڵێ: "ماشەڵڵا، کوڕەکەت چەند گەورە بووە!" لە حاڵێك دا ئێوە بە هیچ جۆر ئاگاتان لە هەڵدان و گەورەبوونی کوڕەکەتان نەبووە. دەفتەرەکانی ئێوە رابردووتان وەبیر

دێننەوەو ئێوە بە چاوی خۆتان دەبینن کە چەندە هەڵتان داوە. لە ئێوەم دەوێ هەر کە لە خوێندنەوەی ئەم فەسڵە بوونەوە دەفتەرێك بکڕن. هیچ کاتێك، هیچ کاتێك نووسینەکانی خۆتان لە کوتە کاغەزێك دا یادداشت مەکەن. کڕینی دەفتەرێك یەکەمین ئەرکی ئێوەیە. پێم وایە ئەرکێکی ئاسانە، وانیە؟ بەڵام لەبیرتان بێ هەر بە ئەنجام دانی ئەو ئەرکە ئاسانانەیە کە ژیانمان تووشی گۆڕانی گەورە دەبێ. بە لەسەریەك دانانی لەتە خشتی چووکەڵە خانووێکی گەورەو جوان دروست دەکرێ. کەوایە ڕێگا بدەن لە کارێکی زۆر ئاسانەوە دەست پێبکەین.

بۆ ڕاهێنانی ئەمڕۆ دەمەوێ دوو کار کە لەمێژە دەبوو ئەنجامیان بدەن بەڵام وەدواتان خستوون، تەواو بکەن. دوو کار کە هەست دەکەن پێویستیتان بە ئەنجامدانیان هەیە. پێویست نیە ئەو کارەی دەیکەن کارێکی سەخت و دژوار بێ، ڕەنگە تەنیا تەلەفۆنێك بۆ دۆستێکتان بێ، دۆستێك کە ماوەیەکە لێی بێخەبەرن و بەڕاستی دەتانەوێ لە وەزع و حاڵی ئاگادار بن. ڕەنگە ئەو کارە تەنیا چەند دەقیقە پیاسە لە دەوروبەری ماڵەکەتان و تەنانەت خاوێن کردنەوەو ڕێك و پێك کردنی ژوورەکەتان بێ، نازانم. هەزار کاری وردو درشت هەیە کە دەبی ئەنجام بدرێن بەڵام ئێمە ئەنجامدانیان دەخەینە ڕۆژی دواتر. کەوایە لوتف بکەن هەر ئێستا بڕیار بدەن دوو کار کە حەتمەن دەبێ بیانکەن لە دەفتەری سەرکەوتنی خۆتان دا یادداشت بکەن. ئەمە ئاڵوگۆڕێکی زۆر چووك لە ژیانی ئێوە دایە کە بە زوویی ئاڵوگۆڕێکی مەزن لە ئێوەدا دروست دەکا. لە فەسڵی دادێ دا دێمەوە لاتان تا ئەو هێزانەی ژیانتان کۆنترۆڵ دەکەن بە ئێوە بناسێنم. کەوایە تا **سبەینێ خواحافیز.**

رۆژی دووەم

ئەو هێزانەی ژیان کۆنترۆڵ دەکەن

بەخێر بێن بۆ رۆژی دووەمی بەرنامەی توانای دەروونیی خۆتان. لە بەشی پێشوودا، باسی ئەوەمان کرد کە چ شتێك دەتوانێ بتان گەیەنێتە سەرکەوتن و گەیشتینە ئەو ئاکامە کە وەڵامی ئەم پرسیارە "توانای دەروونی"یە. ئەگەر دەستتان بگاتە ئەو توانایە ئامادەیی پێویستتان بۆ دەستپێکردن و درێژەدانی هەموو کارێك دەبێ. ئەم بەرنامەیەش بە مەبەستی گەیشتن بەو ئامانجە دارێژراوە.

داخوا راهێنانەکانی خۆتان ئەنجام داون؟ ئەگەر ئەنجامتان نەداون تکایە هەر ئێستا کتێبەکە دانێن و هەتا راهێنانەکان ئەنجام نەدەن دەست بە خوێندنەوەی ئەو باسانە کە پێوەندییان بە رۆژی دووەمەوە هەیە مەکەن. بەڵام ئێوە کە راهێنانەکانتان ئەنجام داون، دیارە کارێکتان دەست پێکردوە. بۆ ئەنجامی ئەو کارە لەپێش دا بڕیارتان داو پاشان کەلکتان لە توانای دەروونیتان وەرگرت. رەنگە ئەو کارە زۆر ساکار بووبێ یان بە شێوەیەکی زۆر سەرەتایی دەستتان پێ کردبێ، بەڵام هەموو رۆژێ و لەگەڵ ئەنجامدانی هەر راهێنانێك نەختێك پێش دەکەون. رۆژ بە رۆژ توانای زیاتر بەدەست دێنن. ئەم کارە راست وەك کێش هەڵێنانە. هەموو کێش هەڵێنەکان رۆژی یەکەم کێشێکی سووك بەرز دەکەنەوە. رۆژەکانی دیکە کەمێك قورسترو... تا رۆژێك دەتوانن ببنە قارەمانی جیهان. بەڵام ئێوە بە وەسەریەك نانی ئەم پێشکەوتنە کەم کەمانە چیتان دەست دەکەوێ؟ بە ئەنجامدانی ئەم راهێنانانە دەتوانن ژیانی خۆتان بگۆڕن، بەسەری دا زاڵ بن و بە خێرایی بەرەو ئەو لایە کە حەزی پێ دەکەن بەرەو پێش بچن.

ئامانج ئەوەیە: فێر بن توانای دەروونیتان بەکار بێنن. چەند باشە! کەوایە ئامانجەکەمان دیاری کرا. گرنگترین ئامرازی سەرکەوتن، توانای ناسینی ئامانجێکە کە دەتانەوێ پێی بگەن. کەوایە لە پێش دا ئامانجەکان بناسن و پاشان هەتا بەدەستهێنانی

سەرکەوتن لەگەڵ پاراستنی ئامادەیی نەرمی نواندن بەدوایان دا بڕۆن. زۆر ئاسان دێتە بەرچاو، وانیە؟ دەی کەوایە بۆ وا نەکەین؟

ڕێگا بدەن پرسیارێکتان لێ بکەم. ڕەنگە ئەمە یەکەم کتێب نەبێ کە لە بواری پێشکەوتن و بەدەستهێنانی سەرکەوتن دا کڕیوتانە. داخوا ئەوەی لە دوا کتێب دا خوێندووتانەتەوە، بەکارتان هێناوە؟ پێم وانیە. لانیکەم دڵنیام بەقەد ئەوەندەی لەتواناتان دا بووە، هەوڵتان نەداوە. لە ڕاستی دا بە پێی لێکۆڵینەوە تەنیا دە لەسەدی ئەوانەی ئەو جۆرە کتێبانە دەکڕن کتێبەکە بە تەواوی دەخوێننەوە. جێی باوەڕ نیە! هێندێ کەس دراو خەرج دەکەن, وەخت بۆ کڕینی کتێب سەرف دەکەن و دەزانن پێویستیان بە ئاکامەکانی ئەو کتێبە هەیە، کەچی پێش خوێندنەوە وەلای دەنێن. لەوەش خەراپتر, کتێبەکە دەخوێننەوەو ڕێنوێنییەکانی ڕەچاو ناکەن. بەڵام ئەمن لەم کتێبەدا وەك دۆستێك و ڕاهێنەرێك (ئەگەر ڕێگام بدەن ئەم ناوە لە خۆم بنێم) دەمەوێ ئێوە هان بدەم کە هەر بە خوێندنەوەی واز مەهێنن، بەڵکوو دەستبەکار بن. دەمەوێ هەرچی دەیڵێم، بە قسەم بکەن و ڕەچاوی بکەن.

مەبەستەکانی ئەم کتێبە جۆرێکن کە بە ئاسانی تێیان دەگەن و قبووڵیان دەکەن، بەڵام ئامانجی من ئەوەیە کە بەکاریان بەرن. بۆ پێکهێنانی ئاڵوگۆڕی مەزن لە ژیانتان دا پێویست نیە شێوەکاری دژوارو سەیرو سەمەرە ڕەچاو بکەن. تەنیا شت کە پێویستتانە بەکارهێنانی هەر ئەم شێوەکارە ساکارانەیە کە لەم کتێبەدا شی کراونەوە.

بەکار بردنی ئەوەی فێری بووین

ئەوەی فێری دەبن بەکاری بەرن. کەلك وەرنەگرتن لەوەی فێری دەبین گەورەترین هەڵەیە کە دەکرێ لە کەسێك ڕووبدا. ئەمن تا ئەمڕۆش نەم توانیوە لەو بارەیەوە لەخۆم خۆش بم. لەبیرمە کتێبێکی زۆر باشم هەبوو، کتێبێك لەبارەی بەڕێوەبەریی ڕۆژگارەوە. هەستم دەکرد زانیاریی زۆر بەسوودی تێدا هەیەو بە تەواوی کاری تێکردبووم. بەڵام دەزانی چ بوو؟ پاش مانگێك تێگەیشتم کارێکم بۆ بەکارهێنانی ئەو زانیارییەی لەو کتێبەم وەرگرتوە، ئەنجام نەداوە. لە ڕاستی دا تەواوی ئەو ماوەیە هەروا لە نێو کارە

هەمیشەییەکانی خۆم دا سەرم لێ شێوابوو. خەریکی کار بووم کە لەپڕ تەلەفون زەنگی لێ دەداو ئەمن ناچار بووم سەعاتێکی تەواو لەگەڵ دۆستەکەم قسە بکەم. هەموو رۆژەکە بەو شێوەیە تێدەپەڕی. زۆر کار هەبوون کە دەبوو ئەنجامیان بدەم. دەبوو زبڵ و زاڵی ماڵێ بەرمە دەرێ، بەڵام راست لەو وەختەدا دایکم تەلەفونی دەکردو ئاخرەکەشی لەوە کە زۆرم قسە لەگەڵ نەکردبوو، بە تووڕەیی و ناڕەحەتی خواحافیزیی لێ دەکردم. کوڕەکەم بۆ ئامادەکردنی مەشقەکانی قوتابخانە بۆ سبەینێ هێندێ کەل و پەلی پێویست بوون کە دەبوو هەر ئەو رۆژە بیان کڕم... پاش چەند سەعات ئیدی بەڕاستی لەپێ دەکەوتم. لە دڵی خۆم دا دەم گوت: "چما دەکرێ پیاو گێژو ماندوو نەبێ؟"

ئەگەر ئێوەش تا ئێستا زۆرتان کتێب خوێندوونەوە بەڵام هێشتا بەردەوام لە خۆتان دەپرسن: "ئەدی بۆ قانوونەکانی ئەم کتێبەم بەکار نەبرد؟ دەم زانی پێویستیم بەو شتانە هەیە کە لەوێدا نووسراون، بەڵام بۆچی دەستبەکار نەبووم؟ چ شتێك کۆسپی سەر رێگای کاری منە؟" پێشنیار دەکەم ئەم فەسڵە بە وردبینییەکی پترەوە بخوێننەوە چونکە تایبەتی ئێوەیەو وەڵامی پرسیارەکانتان دەداتەوە.

هەستکردن بە ئازارو خۆشی, کلیلی هەڵبژاردن

ئەمن پێم وایە رەفتاری بنیادەم لەژێر کۆنترۆڵی دوو هێز دایە, جۆرێکی دیکەی بڵێم دوو هێزی راکێشەر لە رێبازی ژیان دا ئێمە بەرەو پێش یان بەرەو دوا رادەکێشن: راکردن لەبەر ناڕەحەتی و تامەزرۆیی گەیشتن بە خۆشی. ئەم دوو هێزە هۆی بنەڕەتیی جووڵەی هەر مرۆڤێك لەم جیهانەدان. ئەم دوو هێزە ژیانی ئێوەیان لە کۆنترۆڵ دایە، جارێك ئێوە بەرەو پێش دەبەن و جارێك نایەڵن لە جێی خۆتان ببزوون. هەمیشە لەبیرتان بێ کە هەر کارێك لە ژیان دا دەیکەن، یان بۆ خۆبواردن لە ناڕەحەتییە یان بۆ بەدەستهێنانی خۆشی.

نازانم خوێنەری بەڕێز! ئەتۆ ژنی یان نا، بەڵام ئەمن عادەتەن لە سیمینارەکانم دا داوا لە خاتوونەکان دەکەم ئەگەر ئەمڕۆ خۆیان جوان کردوە دەست هەڵێنن. نەوەد لە سەدو جاری وایە ٩٩ لە سەدی خانمەکان دەست هەڵدێنن. پێتان وایە خانمەکان لەبەر چی خۆیان جوان دەکەن؟ ئێوە چی؟ (دیارە ئەگەر خانمن) ئێوە لەبەرچی خۆتان جوان دەکەن؟ داخوا هەموو رۆژێ بەیانی کە لە خەو هەڵدەستن کەرەسەکانی خۆجوان کردن

لەسەر مێزەکە ریز دەکەن، دەڕواننە ئاوێنەو لە دڵی خۆتان دا دەڵێن: "خوایە گیان، ئەمن بەڕاستی ئاشقی ئەم کارەم."؟ بێگومان نا. ڕەنگە ئێوەش لەبەر یەکێك لەم هۆیانەی خوارەوە خۆ جوان بکەن:

چونکە بە خۆجوان کردن هەست دەکەن سەرنج ڕاکێشترن, کەوابێ لە ڕاستی دا بۆ وەدەستهێنانی خۆشی. یان ڕەنگە بۆیە خۆ جوان بکەن چونکە لە دڵی خۆتان دا دەڵێن وەختێك خۆ جوان دەکەم پتر دەکەومە بەر سەرنجی خەڵك و خەڵك زیاتر حەز لە پێوەندی گرتن لەگەڵ من دەکەن, واتە دیسان بۆ گەیشتن بە ڕەزامەندی و خۆشی. هێندێك کەس هیچ حەزیان لە خۆجوان کردن نیە، بەیانییان لە خەو هەڵدەستن و هیچ پێیان خۆش نیە خۆ جوان بکەن و تەنانەت زۆر بە تووڕەیی لە دڵی خۆیان دا دەڵێن: "خۆزگەم بە پیاوان کە ناچار نین ئەم کارە بکەن!" بەو حاڵە وەختی لەماڵ چوونەدەر، مسۆگەر خۆ جوان دەکەن. دەزانن بۆ؟ چونکە مێشکیان پێیان دەڵێ ئەگەر وا نەکەن و بچنە شەقام لەوانەیە یەکێك بێتە پێشیان و پێیان بڵێ: "ها، نەخۆشی؟"

هێندێکیش هەن بە هۆی تێکەڵاوێك لەم دوو حاڵەتە، واتە هەم بەهۆی هەستی ڕەزامەندیو هەم لەبەر دیتنی تیشکی ئافەرین گوتن لەچاوی خەڵکی دا خۆ جوان دەکەن. فەرقی نیە, بەهەرحاڵ هەموویان بەدوای وەدەستهێنانی خۆشی دا دەگەڕێن.

ئێستا پرسیارێکم هەیە: هەتا ئێستا سەهۆڵ بەستوونی؟ پرسیارەکەم بێمانایە؟ ڕەنگە وابێ، بەڵام دەزانن سەهۆڵ بەستن یانی چی؟ ڕاست نوختەی بەرامبەری توانای دەروونی. سەهۆڵ بەستن واتە چالاکی نەنواندن، واتە ئەوە کە بزانن پێویستە کارێك بکەن بەڵام دەستی پێ نەکەن یان درێژەی پێ نەدەن. سەهۆڵ بەستن قاتڵ و ملۆزمی مرۆڤەکانە. ئەم هەستە وردە وردە لە ئێوەدا دروست دەبێ، هەڵدەدا، گەورە دەبێ و هێندەی پێ ناچێ کە کۆنترۆڵی ژیانتان بەدەستەوە دەگرێ. زۆری پێ ناچێ کە بە تەواوی لە جووڵە دەکەون. دەکەونە جێگایەکەوە کە شیاوی ئێوە نیەو نایناسن. وا سەهۆڵ دەتان بەستێ کە تەنانەت بە لەنێوچوونی ئازادیی خۆشتان نازانن.

بەڵام بۆچی سەهۆڵ دەمان بەستێ؟ بۆ ناتوانین لەو توانا دەروونییەی پێشتر باسمان کرد کەلك وەرگرین؟ وەرن پێکەوە بزانین بۆ ڕادەوەستین، بۆ هیچ ناکەین و بۆ سەهۆڵ دەمان بەستێ؟

وەڵامی ئەم پرسیارانە دەکرێ هەر بە کۆمەگی قانوونەکەی راکردن لەبەر ناخۆشی و تامەزرۆیی گەیشتن بە خۆشی بدەینەوە. ئەگەر کارێك ناکەین لەبەر ئەوەیە پێمان وایە دەست پێکردنی هەوڵ و تەقەلا ناخۆشترە لە ئەنجام نەدانی کارەکە. جۆرێکی دیکە بڵێین، پێمان وایە ئەگەر بێکار دانیشین ئازارو ناڕەحەتییەکی کەمتر روومان تێدەکا. رەنگە بڵێن: "نا تووتی، وانیە. ئەمن دەزانم ئەگەر ئەو کارە دەست پێ بکەم یان تەواو بکەم خۆشیی سەرکەوتن لەو کارەدا بەدەست دێنم." بەڵێ، راستە. بەڵام بێئەوەی بەخۆتان بزانن سەلماندووتانە کە بۆ ئەوەی کارێك ئەنجام بدەن دەبێ ناڕەحەتییەکی زۆر قبووڵ بکەن و ئێستا، ئەم ناڕەحەتییە بۆ ئێوە زۆر دیارترو بەرچاوترە. لە حاڵێك دا لەوانەیە ئەو خۆشییەی لە سەرکەوتن بەدەست دێ هیچ کاتێك روونەدا. وانیە؟ هەر بە قسەی من واز مەهێنن. بە تەنیایی و بۆخۆتان لە قسەکانم ورد بنەوەو بزانن ئێوەش ئەم هەستەتان هەیە یان نا؟

ئێستا نموونەیەکی دیکە دێنمەوە: رەنگە ئێوەش لەو کەسانە بن کە زۆر جار لە دڵی خۆیان دا گوتوویانە: "ئیدی دەمەوێ خۆم کز بکەم. لەم گەدو گیپاڵە ناقۆڵایە وەڕەز بووم. دەبێ هەر لە سبەینێ را رێژیمێکی لەباری خۆکزکردن دەست پێ بکەم." بەڵام بەڕاستی پەیڕەوی لە رێژیمی خۆکزکردن تا چ رادەیەك دەتوانێ بەسوود بێ؟ بەباوەڕی من بە دەگمەن یەکێك دەتوانێ بەو شێوەیە خۆی کز بکا. لە راستی دا لێکۆڵینەوە دەریخستوە ٩٥ لەسەدی ئەوانەی بە رێژیمی خواردن کز دەبن، پاش دوو ساڵان نەك هەر دێنەوە سەر دۆخی جاران، بەڵکە ٢ پۆندیش لە پێشوو قەڵەوتر دەبن. دەزانن بۆ؟ چونکە هەوڵ بۆ وەدەستهێنانی ناڕەحەتی و ناخۆشی بەدەگمەن سەرکەوتوو دەبێ.

حەز بە خۆشی و راکردن لەبەر ناڕەحەتی، میکانیزمێکی سروشتییە کە تەنیا لە کۆنترۆڵی مێشك دایە. هەروەخت بتانەوێ کارێك بکەن کە پێتان وایە ئازارو ناڕەحەتیی بەدواوە دەبێ، مێشك سەری لێ دەشێوێ و ناتوانێ بە قەد نووکە دەرزییەك کۆمەگتان بکا. تەنیا شتی لەم هەوڵە دەستتان دەکەوێ هەستی دڵساردی و نائومێدییە. کەوایە چۆن دەتوانین کز بین؟ چۆن دەتوانین سەرمەشقەکانی بەرنامەی خواردن بگۆڕین، ئەویش بە جۆرێك کە هەمیشە لە کێشی سروشتیی خۆمان دا بمێنینەوە باشە، یەکەم کار کە ئەمن

بۆخۆم کردم ئەوە بوو کە ئـەو خواردنانـەی زۆرم دەخـواردن دۆزیمنـەوە. ئێـوەش ئـەوەی عادەتـەن دەیخـۆن (و زۆریـشی دەخـۆن) بناسـن. پاشـان لـە خۆتـان بپرسـن بۆچـی ئـەو خواردنانەتان لە بەرنامەی خۆراکیی خۆتان دا گونجاندوە؟ چونکە کڕینیان ئاسـانترە؟ یـان لە خواردەمەنییەکانی دیکە هەرزانترن؟ بێگومان ئەمانە هیچیان وا نین. ئێـوە تـەنیا لەبـەر یەك هۆ ئەو خواردنانە دەخۆن: **چونکە لەزەت لە خواردنیان دەکەن.**

ئێوە خواردنی چوکلیاتتان پێ خۆشەو لەزەت لـە خـواردنی دەبیـنن, بۆیـە لـە مێـشکی ئێوەدا پێوەندییەکی قووڵ لە نێوان خواردنی چـوکلیات و هەسـتی لـەزەت دا پێـك هـاتوە. مسۆگەر دەڵێن: "بەڵێ وایە، بەڵام قەڵەوی بەهۆی زۆرخـواردنیش هـەر ناخۆشـە." راسـتە، بەڵام ئێستا بە هەموو توانای خۆتانەوە هەست بە لـەزەتی خـواردنی چـوکلیات دەکـەن لـە حاڵێك دا هەستی ناخۆشی قەڵەوی زۆر کەم رەنگتر دێتە بەرچاو. ئەگەر بتانەوێ هەڵـبژێرن کامیان هەڵدەبژێرن: لەزەتی چوکلیات یان ناڕەحەتیی قەڵەوبوون؟ زۆر وێ دەچێ لەزەتی چوکلیات هەڵبژێرن. باشە کەوایە چ بکەین؟ هـەموومان دەزانـین بـۆ پێکهێنـانی گـۆڕان لـە ژیان دا نابێ وەخت بـەفیڕۆ بـدەین، کەوایـە تـەنیا یـەك رێگـا دەمێنێتـەوە: بـۆ پێکهێنـانی ئاڵوگۆڕی بەردەوام دەبێ حەتمەن جۆری شکڵ گرتنی هەستی لەزەت و ناڕەحەتی بگۆڕین. جا چۆن؟

کامەیان هەڵدەبژێرن؟

وای دابنێ زۆرت دڵ بە یەکێك لە هاوکارەکانتەوە هەیە. حەز دەکەی پێوەنـدیی لەگـەڵ دامەزرێنی، یان بچی خوازبێنیی بکەی، بەڵام ناتوانی. بۆچی؟ لە مێـشکی تـۆدا، چـوون بـۆ لای هاوکارەکەت و داوای چاوپێکەوتن لەگەڵی بە مانای ناڕەحەتییە. ئەتۆ لە دڵـی خـۆت دا دەڵێی: "خوایەگیان! ئەگەر وێرابام بچمە پێشێ چەندە لە دۆستایەتی لەگەڵ وی خۆشحاڵ دەبووم." بەڵام لەلایەکی دیکەوە بانگێك لە هەناوت دا هاوار دەکا: "رەنگـە قبـووڵی نـەکا. رەنگە هیچ حەزی لە چارەی تۆ نەبێ."

هەڵبژاردنی کام رێگا بۆ تۆ ئاسانترە؟ خۆشیی دروستبوونی پێوەندیی دۆسـتایەتی یـان راکردن لەبەر ناڕەحەتی لە رەت بوونەوەی پێشنیارەکەت؟ بە ئاسانی دەتـوانم وەڵامەکـەت

بزانم: راکردن لەبەر ناڕەحەتی! زۆر جار لە وەختی دەست پێکردن یان دەست پێنـەکردنی کارێـك دا خۆپاراسـتن لـە ناڕەحـەتی بـەهێزترە لـە مـەیلی لـەزەت و خۆشـی. بـە پێـی لێکۆڵینەوەم لە رەفتاری مرۆڤ گەیشتوومە ئەو ئاکامە کە دەکرێ بڵێین هـەموو خـەڵك هـەر کارێك دەکەن بۆ خۆپاراستن لە ناڕەحەتییە.

ئێستا پرسیارێکم لێت هەیە، ئەگـەر ناچـار بـی لـە نێـوان دوو شـت دا کـە هـەردووکیان ناڕەحەتت دەکەن یەکێك هەڵبژێری چ دەکەی؟ هەمووی مەمانان لە حاڵەتێکی وادا گیرمان کـردوە. ئەگـەر کارێـك ئـەنجام بـدەین بۆمـان ناخۆشـە، ئەگـەر نەشـی کـەین هەسـت بـە ناڕەزامەندی دەکەین. بۆ وێنە وادابنێ لە ریستووران دانیشتووی و لەسەر مێزی بەرامبـەرت خاتوونێکی جوان و جحێڵ سەرنجی راکێشاوی. ئەتۆ لە دڵی خۆت دا دەڵێـی: "وەی خوایـە گیـان! ئەگـەر ئێـستا نەچـمە لای و قـەولی چـاوپێکەوتنێکی لەگـەڵ دانـەنێم ئیـدی قـەت نایبینمەوە." دیارە ئەم مەسەلەیە زۆر ناخۆشە، بەڵام لەلای دیکەوە بیر دەکەیـەوە ئەگـەر بچمە لای و پێشنیارەکەم قبووڵ نەکا چی؟ لەو حاڵەش دا بەڕاستی ناڕەحەت دەبـی. بۆیـە ئەوەی دەیکەی بەستراوەتەوە بەوە کە کامە ئازار بۆ تۆ سەختترە: بێبەشی لە دیتنـەوەی ئەو خاتوونە یان بیستنی وەڵامی "نا" لە زمانی وی.

زۆربەی خوێندکاران کارەکانی کۆتایی تێرمی حەوتوویەك پێش ئەزموونەکان و تەنانـەت راست شەوی پێش تەواو بـوونی تێرمەکـە تـەواو دەکـەن. دەزانـی بـۆ؟ بـۆ خوێنـدکار هـیچ خـۆش نیـە تـەواوی مـاوەی تێرمەکـە خـەریکی کـاری کۆتـایی تێرمەکـە بـێ و بـۆ زۆربـەی خوێنـدکارانیش، دەسـت پێکردنـی ئـەم کـارە ناخۆشـە زۆر سـەختە, بـەڵام شـەوی پـێش ئـەزموون، وەختێـك دەبیـنن هـیچ کارێکیـان نـەکردوە، بیرکردنـەوە لـە رەت بوونـەوە لـە ئەزموونەکان دا بـۆ وان زۆر ئاشـکراو بەرچـاو دەبـێ و لـە راسـتی دا تـامێکی ناخۆشـتر لـە کارکردن دەچێژن و بۆ راکردن لەبەر ئەو ناڕەحەتییە، دەسبەجێ دەسبەکار دەبن.

بۆ ئەوەی بتوانی بە ئاسانی دەرەقەتی کارەکانی ئاخری تێرمەکەت بێی دەبێ ئـەو دوو ناڕەحەتییـە لـە دوو تـای تـەرازوو بـاوێی: ئـێش و ئـازاری کـارکردن یـان تـامی تـاڵی رەت بوونــەوە لــە ئــەزموون دا؟ هــەرکات پێویـست بــوو لــە نێـوان دوو ناڕەحــەتی دا یــەکێك هەڵبژێری، ئەم شێوەیە رەچاو بکە. دوو ناڕەحەتییەکە بخە دوو تای تەرازووەوە.

زۆربەی خەڵکی سەرکەوتوو گەیشتوونە ئەم بەراوردە. ئەوان دوو هێزی راکشان بەرەو خۆشی و راکردن لە ناخۆشییان کە لە ژیان دا سەرەداوی هەموو شتێکیان لەدەست دایە، هێناوەتە ژێر کۆنترۆڵی خۆیان. بێگومان ئەتۆش زۆر جار کەوتوویە باروودۆخێکی لەم چەشنەوە. رەنگە چەندین رۆژ دەستت بۆ کارێك کە بۆ ژیانت زۆر چارەنووس ساز بووە نەبردبێ، بەڵام رۆژێك لە نەکاو تەقیویەوە. لە دڵی خۆت دا گوتووتە: "ها، راپەڕە! دەبێ ئەم کارە تەواو کەی. هەر ئێستاش." چونکە بە روونی هەستت کردوە کە ئەنجام نەدانی کارەکە زۆر بەژانتر و ناخۆشتر لە تەواو کردنیەتی.

پێکهێنانی ئاڵوگۆڕ

بەڕاستی داوای لێبوردن دەکەم کە ئەوەندە بە راشکاوی لەگەڵت دەدوێم، بەڵام وەرە بێ لە روو دامان باسی ئەو شتە بکەین کە خەت دەدا بە رەفتاری بنیادەم، چونکە پێم وایە زۆر کەس بە هیچ جۆر شارەزای ئەو ئەسڵانە نین کە رەفتاری مەمانانیان لە کۆنترۆڵ دایە. لە حاڵێك دا بە کەلك وەرگرتن لەو ئەسڵانە دەتوانین ژیانمان بە تەواوی بگۆڕین و ئەگەر لەوانە حاڵی نەبین ژیان دەبێتە هەوڵ و تەقەلایەکی خۆڕایی و کات بەفیڕۆدانێکی بێبەرهەم.

داخوا ئەتۆش لەو کەسانەی کە هەست دەکەن ژیانیان پێویستیی بە ئاڵوگۆڕێکی بنەڕەتی هەیە؟ داخوا بەڕاستی باوەڕت وایە کە دەبێ گۆڕانێك بەسەر خۆت یان ژیانت دا بێنی؟ رەنگە هەموو کاتێك لە رێی پێکهێنانی ئەم ئاڵوگۆڕەدا هەوڵت دابێ، بەڵام بۆچی هیچ کاتێك ئەم گۆڕانە روو نادا؟ چونکە شێوەی شکڵ گرتنی خۆشی و ناخۆشی لە تۆدا نەگۆڕاوە. دەزانی کە دەبێ بگۆڕێی، دەزانی کە دەبێ دەست بە کارێك بکەی، یان دەزانی کە دەبێ زەماوەند بکەی، بەڵام هەر لەو کاتەدا باوەڕت وایە کە دەست پێکردنی هەمووی ئەم کارانە بە مانای تووشبوونی ناڕەحەتییە، بۆیە دەست بەکار نابی و هەموو رۆژێ دەست پێکردنی ئەو کارە گرنگە وەدوا دەخەی. چ بکەین باشە؟

کلیلی گۆڕان پێچەوانەکردنەوەی چۆنیەتی شکڵ گرتنی هەستی خۆشی و ناخۆشییە.

رەنگە ئەتۆش کەسانی وا بناسی کە پەیتا پەیتا دەڵێن: "ئیدی وەختی ئەوە هاتوە کە زەماوەند بکەم." ئەوان پێیان وایە زەماوەند کردن بە مانای وەدەستهێنانی دەسکەوتی

جۆراوجۆره: لەزەت، خۆشحاڵی، ئاسوودەیی و لە هەمووان بەرزتر جۆرێك حاڵەتی خالیسی رووحی, هەستی بوونەیەك. بەڵام هەر کە هەلومەرجی زەماوەندیان بۆ دێتە پێش لەنەکاو دەکشێنەوە. چونکە بێئەوەی بەخۆ بزانن پێیان وایە زەماوەند بە مانای لەدەست دانی ئازادییە. تەنانەت هێندێك پێیان وایە زەماوەندی سەرکەوتوو، لە جیهان دا دەست ناکەوێ. بە باوەڕی هێندێکان ئاشق بوون بە مانای ئەوەیە هەموو بوون و نەبوونت بۆ یەکی دیکە سەرف بکەی، هەمیشە لە فکری وی دا بی و سەرەنجام تووشی شکان بی. ئەو کەسەی خۆشت دەوێ ئاخرەکەی بەجێت دێڵێ و دڵت دەشکێنێ. داخوا تا ئێستا تامی شکانی وات چاشتوه؟ ئەگەر نا، کەوایە حەتمەن لە دوارۆژ دا دەیچێژی. بەڵام ئەگەر دەتەوێ زەماوەند بکەی و هەرچی لە زەماوەند بەدەست دێ دەستت بکەوێ، دەبێ توانای هەڵگرتنی باری ئازارو ناڕەحەتییەکانیشت هەبێ.

بە هەڵە نەچی، ئەمن لەو کەسانە نیم کە دەڵێن تەنیا جوانییەکان ببینە. هێندێك کەس پێشنیار دەکەن تەماشای باغی بکەی و بڵێی ئەم باغە جوانە، بژاری نیە، هەمیشە بەخۆت بسەلمێنە کە هەموو شتێك ئامادەیە بۆ ئەوەی حەتمەن سەرکەوی. نا، ئەمن دەڵێم ئەم باغە جوانە بەڵام نێوەکەی پڕ لە گیاوگۆڵی زیادی و بێکەڵکە. جا ئەگەر دەتەوێ لە دیتنی لەزەت وەرگری وەڕێ کەوە. گیا بێکەلکەکان لەبنەوە هەڵکەنە. دامەنیشەو لێکدا لێکدا مەڵێ خوایەگیان باغی ژیانی من بۆ بژاری هەیە؟ مەڵێ خوایە گیان بۆچی ئەوەندە لەگەڵم نادلۆڤانی؟ راپەڕە. بزانە کە ناڕەحەتی و سەختییەکانیش بەشێك لە ژیانن. لەوانەیە خەڵکی دیکە ناڕەحەتت بکەن و چاوەڕوانیی جۆراوجۆریان لێت هەبێ، بەڵام ئەتۆش چاوەڕوانیت لە خەڵکی دیکە هەیە، چما وانیە؟ ئەتۆش زۆر جار خەڵکی دیکەت ناڕەحەت کردوە. ئەگەر لە ژیان دا گیروگرفتێکت هەیە بەربەرەکانیی بکەو لەگەڵ گیروگرفتەکان بەرەوڕوو بەوە. زۆربەی خەڵك حەز ناکەن لەگەڵ گیروگرفتەکان بەرەوڕوو ببنەوە.

هەروەك گوترا، زۆربەمان لەوەی لە زەینمان دا دەبێتە هۆی دروست بوونی هەستی ئازارو شادی بێئاگاین و هەربۆیەش، ژیانمان لەجیاتی ئەوەی لە کۆنترۆڵی خۆمان دا بێ کەوتۆتە کێشەکێشی نێوان ئەم دوو هێزە. وا دابنێ کەسێك کە زۆرت خۆش دەویست و هەموو بوونی خۆت بۆ وی تەرخان کردبوو، بەجێی هێشتووی. بێگومان لە هەلومەرجێکی

وادا تووشی ناڕەحەتییەکی زۆر دەبی. لەوانەیە هاوکێشەیەکی ئاوا لە زەینت دا دروست بێ: ئەوین بەرابەرە لەگەڵ رەنج و ئازار.

هەرکەس لە مێشکی خۆی دا هاوکێشەیەکی وا دروست بکا، هەوڵ دەدا لەوە بەدوا لەکەس نیزیك نەبێتەوە. لە خەڵك دوور دەکەوێتەوەو هەربۆیەش ئیدی زۆر ناکەوێتە بەر سەرنجی خەڵکی دیکە. هەستی خۆی لای کەس دەرنابڕێ و تووشی خەمۆکی دەبێ. دیارە لەوانەیە لە دوارۆژدا لەگەڵ یەکێك ئاشنا ببێ و ئۆگری بێ، تەنانەت لەوانەیە بکەوێتە فکری ئەوە کە زەماوەندیشی لەگەڵ بکا. بەڵام لە وەختێك دا وا دێتە بەرچاو کە هەموو شتێك بەباشی دەچێتەپێش، لەنەکاو بە جۆرێك ئەو ئەڵقەی خۆشەویستییە دەشکێنێ. بۆ وێنە لە میوانداریيەکی گرنگ دا بەشدار نابێ، زمان بەدرۆزن دەردەچێ یان بێ هیچ پاساوێك لەگەڵ کەسێك کە خۆشی دەوێ دەست دەکا بە بەدڕەفتاری. چونکە مێشکی پێی دەڵێ: "بەڵێ دەزانم کە لە دۆستایەتی لەگەڵ ئەو لەزەت دەبەم بەڵام دڵنیام ئەو خۆشەویستییەش بە شکان کۆتایی دێ. کەوایە باشترە پێش ئەوەی تووشی ئازاری دوورییەکەی بم لێی بکشێمەوە." زۆر جێی داخە، بەڵام یەکی وا هەمیشە بە تەنیا دەمێنێتەوە.

بۆئەوەی تووشی چارەنووسێکی وا نەبی دەبێ جۆری شکڵ گرتنی لەزەت و ناڕەحەتی لە خۆت دا بگۆڕی. لە ژیانی زۆربەی مەمانان دا ئەم هێزانە بە هیچ جۆر لە ژێر کۆنترۆڵ دا نین، لە کاتێك دا بۆئەوەی بە تواناوە لە ڕێبازی ژیان دا بچینەپێش، دەبێ هەوساری ئەم دوو هێزە رێنیشاندەرە بەدەستەوە بگرین.

ماتۆڕەکانی ژیان

هەروەك باس کرا، دوو هێزی: مەیلی لەزەت و خۆپاراستن لەناڕەحەتی بەهێزترین ماتۆڕەکانی ژیانن و ئەوانەی رێکلامی بازرگانی ساز دەکەن بەباشی ئەو راستییەیان ناسیوە. ئەوان زۆر باش دەزانن چۆن دەتوانرێ خەڵك هان بدرێن دەست بکەن بە کڕینی شتوومەك. ئەوان تێگەیشتوون خەڵك وەختێك ئۆگری کڕینی بەرهەمێك دەبن کە پڕوپاگەندە بۆ ئەو بەرهەمە، کڕینەکەی لەگەڵ خۆشی و لەزەت لێك گرێ بدا، یان بە پێچەوانە پێیان نیشان بدا کڕینی بەرهەمێك دەردو ئازاریان کەم دەکاتەوە. باش بڕواننە

ریکلامـەکانی تەلـەڤزیۆن. داخـوا وانیـە؟ لـە هـەموو ریکلامێکـی تەلـەڤزیۆنی دا لـەزەت و ناڕەحەتی نیشان دەدرێ. ئەوانەی ریکلامی بازرگانی سـاز دەکـەن قـەت لـە پڕوپاگەنـدەی خۆیـان دا نـاڵێن: "خوشـکان و برایـان، تکایـە چـەندی زووە وەرن و بەرهەمـەکانی ئێمـە بکڕن." ئەوان بە لۆکە سـەردەبڕن. یـەکێك لـەو ریکلامانـەم بیرکەوتـەوە کـە بـۆ فرۆشـتنی تەلەفۆنی موبایل ساز کرابوو. پروپاگەندە بۆ فرۆشتنی ئەم تەلەفۆنە ئاوا داڕێژرابوو:

پیرەژنی بەستەزمان تەماشایەکی تەلەفونەکەی دەکاو دەڵێ: "خوایەگیان، بۆچـی ئـەم کوڕەم هێندە ئەزیەت کرد؟ تازە جارێکی دیکە تەلـەفونم بـۆ ناکـاو ئـەمن هـەتا هەتایـە بـە تەنیا دەمێنمەوە." ئێمە لە ١٥ چرکەدا رەنج و ئازاری ئەو ژنە لەبارەی تەلـەفۆن نـەکردنی کوڕەکەیەوە حاڵی دەبین, ئەوە هەر ئـەو هەسـتەیە کـە زۆر لـە دایکـان بوویانـە. لەلایـەکی دیکەوە کوڕەکە دەبینین کە دەڵێ: "ئەی خوای گەورە ئـەمڕۆ چـەند سـەرقاڵم، بـەڵام هـەر دەبێ تەلـەفونێك بـۆ دایکـم بکـەم." باشـە ئەمـەش ١٥ چـرکەی دواتـر، هـەر ئـەو هەسـتی ناڕەحەتییە کە بۆخۆمان چەند جار تووشی بووین. کوڕێك بەهۆی سەرقاڵیی زۆر دەرفـەتی نیـە تەلـەفون بـۆ دایکـی بکـا. جـا ئێـستا دوای ٣٠ چـرکە پێتـان نیـشان دەدەن کـە بـە تەلەفونەکەی وان دەتوانن بە لـەزەت و خۆشـی بگـەن. کوڕەکـە بـە تەلەفونـە موبایلەکـەی خۆی لە کاتێك دا خەریکی کارەکـانی خۆشـیەتی پێوەنـدی بـە دایکیـەوە دەگـرێ و دایکـی پێدەکەنێ: "ئۆ رۆڵە گیان، لەبیرت بووم؟" موورزیکێکی زۆر جـوان لـێدەدرێ کـە بـاڵ بـە رووحتـان دەگـرێ و پاشـان گوێتـان لـێ دەبـێ کـە: "بـە کـڕینی ئـەم تەلەفونـە وا بکـەن بنەماڵەتان ئێوەیان لەبیر نەچێتەوە."

پێتـان وایـە لـەو ٣٠ چـرکەیەدا چ رووی داوە؟ رێکخـەرانی ریکلامـی ئـەم تەلەفونـە بـە کارامەیی بەهرەیان لە بنەڕەتی مەیل بە خۆشی و دووری لە ناخۆشی وەرگرتـوەو ئێوەیـان هان داوە لە زەینی خۆتـان دا ئەڵقەیـەکی پتـەوی پێوەنـدی دروسـت بکـەن. ئێـستا پێتـان خۆشە ئەم تەلەفونە بکڕن چونکە ریکلامەکە پێـی نیـشان دان کـە دەکـرێ بـە بـوونی ئـەم تەلەفونە بگەنە خۆشی. بە هەڵە نەچن، ئەمن بە هـیچ جـۆر دژی پڕوپاگەنـدە بـۆ بەرهەمـە نوێیـەکان نـیم، بـەڵام دەمـەوێ سـەرنجتان بـۆلای خاڵێـك رابکێـشم. ئـەمڕۆ زۆربـەی ئێمـە بێئەوەی پێویـستمان بـێ، بەرهـەمێك کـە ریکلامەکـەیمان لـە تەلـەڤزیۆن دیـوە، دەکـڕین.

چونکە ریکلامە تەلەڤزیۆنییەکان ئەڵقەیەکی پێوەندیی بەهێزیان لەنێوان بەدەستهێنانی خۆشی و لەزەت یان راکردن لە ناڕەحەتی و بەرهەمەکەی خۆیان دا دروست کردوە. ئەم دواییانە یەکێك لە باشترین جۆرەکانی ئەو ریکلامانەم لە تەلەڤزیۆن دی. ئەم ریکلامە هەوڵی دەدا خەڵکی بۆ وەرگرتنی کارتی ئیعتیباری لە بانك هان بدا.

لە سەرەتادا، دیمەنەکە تەواو تاریکە. لەپڕ پیاوێك دێتە سەر شانۆ کە زۆر ناڕەحەت و نیگەرانە. ئەو روو دەکاتە ئێوەو دەڵێ: "ئێستا سەعات چواری بەیانییە. تەلەفونیان بۆ کردووم و خەبەریان داومێ کە بابم تووشی دڵ راوەستان بووەو ئەمنیش هیچ دراوێکم نیە." پاشان خاتوونێك لەسەر شانۆ دەردەکەوێ و بە پێکەنینێکی دلڕفێنەوە دەڵێ: "ئێمە ئاگاداری گیروگرفتەکەت بووین و دەمانەوێ یارمەتیت بدەین." پاشان بە کارتێکی ڤیزاوە بەرەو پیاوەکە دەچێ. ئێستا پیاوەکە بە پێکەنینەوە روو دەکاتە ئێوەو دەڵێ: "چونکە کارتی ڤیزام هەبوو دەتوانم بۆ کۆمەك کردن بە بابم بچمە نەخۆشخانە. سوپاسی بانك دەکەم."

باشە، وەختێك ئەم ریکلامە دەبینن چۆن بیر دەکەنەوە؟ هەموو گیروگرفتێك بە بوونی کارتی ڤیزا چارەسەر دەکرێ. ئەگەر پێویستیتان بە دراو هەیە کارتێکی ڤیزا وەرگرن، هەموو شتێك وەڕێ دەکەوێ.

ئەمریکەن ئێکسپرێسیش شێوەیەکی سەرنج راکێشی بۆ گەیاندنی بیروڕای خۆی هەیە. لە ریکلامی ئەم بانکەدا دەبینی ژن و مێردێکی جحێڵ لە سەفەرن و هەرچی دراوی پێیان بووە لێیان ون بووە. ئەوان زۆر ناڕەحەتن بەڵام لە نەکاو پیاوەکە روو دەکاتە خێزانی و دەڵێ: "غەمت نەبێ، ئەمن کارتی ئەمریکەن ئیکسپرێسم پێیە." ژنەکەی دەڵێ: "بەڕاست؟ نیعمەتە! کەوایە با دەست بکەین بە شت کڕین." ئیدی پێدەکەنێ و وەڵام دەداتەوە: گرنگ نیە، ئێمە کارتی ئەمریکەن ئێکسپرێسمان هەیە." پاشان کارتی ئەمریکەن ئیکسپرێس نیشان دەدرێ. باشە، کەوایە ئەگەر کارتی ئەمریکەن ئیکسپرێستان هەبێ دەتوانن سەفەری یۆنان بکەن، هەرچی خێزانتان داوا بکا بیکڕن و سەری شوێنە خۆش و سەرسوڕهێنەکان بدەن. کەوایە رۆژی دواتر حەتمەن بۆ وەرگرتنی ئەو کارتە سەر لە بانك هەڵدێنن.

ئەوانەی ریکلامە بازرگانییەکان دروست دەکەن، بە میلیـۆن دۆلار خـەرجی پروپاگەنـدە بۆ بەرهەمەکانیان دەکەن چونکە دەتوانن تەنیا لە ٣٠ چرکەدا بە میتۆدی پێکەوە گرێدانی خۆشی و ناخۆشی لەگەڵ بەرهەمەکانیان بیروبۆچوون و رەفتاری مەمانان بگۆڕن.

داخـوا ریکلامـی پروپاگەنـدەی پیپـسی کۆلاتـان دیـوە؟ ئـەم کۆمپانیایـە بـۆ فرۆشـتنی بەرهەمەکەی خۆی کۆمەگی لە مایکل جاکسۆن وەرگرتـوە. مایکـل بـە درێـژایی رۆژێ قـەت پیپسی کۆلا ناخواتەوە بەڵام بۆ نیشاندانی هەشتا چرکە ریکلامی پیپـسی کـۆلا ١٥ میلیـۆن دۆلاری وەرگرتوە. داخوا کۆمپانیای پیپسی کۆلا بۆچی حازرە دراوێکی ئاوا قـورس بـدا بـە مایکل جاکسۆن؟ زۆر لە خەڵکی ئەمریکا دەنگی مایکل جاکسۆنیان پێ خۆشەو بە بیـستنی ئاوازەکانی هەست بە خۆشحاڵی دەکەن. ئەو هەستەی لە بیستنی ئاوازەکانی تووشی خەڵك دەبێ ئەوەندە بەرزە کە بۆتە هۆی ئەوەی کاسێتەکانی پتر لە هی هـەموو گۆرانیبێـژێك لـە مێژووی موزیك دا بفرۆشرێن. کۆمپانیـای پیپـسی کـۆلاش دەیـەوێ خـەڵك ئـەم هەسـتەیان بەرامبەر بە بەرهەمەکانی هەبێ. بڵێ چۆن؟ بە راکێشانی سەرنجی خەڵك. وەختێك چـەندین جار دەنگ و رەنگی مایکل جاکسۆن لەگەڵ ئارمی پیپسی کۆلا لە تەلەڤزیۆن بـڵاو بێتـەوە، لە مێشکی خەڵك دا هەستی لەزەت و خۆشی لەگەڵ پیپسی کۆلاش گرێ دەدرێ. لەوەودوا، هـەموو کـەس وەخـتی شـت کـڕین حەتمـەن پیپـسی کـۆلاش دەکـڕێ، چـونکە کـڕینی ئـەم بەرهەمە لە مێشکی دا لەگەڵ خۆشی تێکەڵ بووە.

نـوخته گـۆڕان

زانیمان کە خۆپاراستن لە ناڕەحەتی گرنگترین هۆی دەست پێکردن یـان وەلانـانی هـەر کارێکە. هیچ ئاڵوگۆڕێك لە ژیانمان دا روو نادا مەگـەر بـەهۆی بارودۆخێکـەوە بـە ئەنـدازەی پێویست هەست بە ناڕەحەتی بکەین. رەنگـە تـا ئێـستا داسـتانی زۆر سـەرکەوتنی جێگـای سەرسـوڕمانتان بیـستبێ. داسـتانی کەسـانێکی سـەرکەوتوو کـە توانیویانـە لـە قووڵکـەی داماوییـەوە بگەنـە لووتکـەی سـەرکەوتن. هـەمووی ئەوانـە لـە شـتێك دا هاوبەشـن: رۆژێـك هەستیان کردوە وەزعیان بە جۆرێك ناخۆشە کە ئیدی دەری نابەن. بۆیە دەسـتیان کـردوە بە بیرکردنەوە، بۆ رزگاربوون لەو ناڕەحەتییە رێگاچارەیان دۆزیوەتەوە، دەستبەکار بـوون

و بەهیچ قیمەتێك دەستیان لە هەوڵ و تەقەلا هەڵنەگرتوە، چونکە زانیویانە قبووڵی هەر سەختییەك لە قبووڵی بارودۆخی ئێستایان باشترە. ئەو جۆرە بەسەرهاتانە زۆرن.

کتێبەکانی ئەی. جی. ماندۆتان خوێندۆتەوە؟ یەکێك لە کتێبەکانی ناوی (بازرگانانی سەرکەوتووی جیهان"ە. لە فەسڵێکی ئەم کتێبەدا بەسەرهاتی پیاوێك دەخوێنینەوە کە لە پێش دا ئارەقخۆر بووە. هیچ دوارۆژێکی لەپێش خۆی نەدیوەو لە شەقامەکان دا ژیاوە. رۆژێك ئەو پیاوە لە سەرمان پەنا بۆ کتێبخانەی گشتیی شار دەبا. لەوێ دەست دەکا بە کتێب خوێندنەوە. لە نەکاو تێدەگا کە ژیانی ئەوەندە جێی داخ و بێسوودە کە ئیدی نایەوێ بەو جۆرە بژی. ئەو ئەوەندە لەو ژیانە بێزار ببوو کە بە هیچ نرخێك ئامادە نەبوو درێژەی پێبدا بۆیە بیری کردەوەو گەیشتە ئەو ئاکامە کە بۆئەوەی بگاتە خۆشی، دەبێ زۆرتر فێر بێ. ئەو ئەوەندەی خوێندەوە کە توانی ببێتە سەرنووسەری گۆڤاری سەرکەوتن. پاشان لەگەڵ تاقمی دەبلیۆ. کراون دەستی بەکار کردو یەك لە دوای یەك لە پلیکانەکانی پێشکەوتن وەسەر کەوت. زۆر کەس لە سایەی ناڕەحەتییەوە سەرکەوتنیان بەدەست هێناوە.

باش بیر بکەنەوەو وەبیرتان بێتەوە کە لە ژیان دا چەند سەرکەوتنتان لە کیس خۆ داوە، لە کاتێك دا زۆر باشتان دەزانی بۆ وەدەستهێنانی دەبێ چ بکەن. بۆچی لەگەڵ ئەوەی دەزانن بە ئەنجام دانی کارێك خۆشیتان دەست دەکەوێ، ئەو کارە ناکەن؟ چونکە مێشکتان پێتان دەڵێ: "بەڵێ، سەرکەوتن لەم کارەدا زۆر خۆشە بەڵام بە دەست پێکردنی ئەم کارە دەبێ ناڕەحەتییەکی زۆر بکێشی." دیارە هیچ کەس ئامادە نیە کارێك دەست پێ بکا کە بەباوەڕی خۆی ناڕەحەتی و ئازاری تووش دەکا.

هەموو کارێك دوو رووی هەن. بیر لە هەر کامێکیان بکەیەوە ئاکامێکی جیا لەوەی دیکەت دەست دەکەوێ. ئەگەر زیاتر بیر لە دژواری و سەختیی کارەکە بکەنەوە ئەنجامدانی بۆ ئێوە نامومکین و هەر نەبێ پڕ ئازار دەبێ، بەڵام ئەگەر بیرتان بخەنە سەر ئاکامی سەرکەوتووانەی و هەستێکی خۆش کە دوای ئەنجامدانی دەستتان دەکەوێ، ئەنجامەکەیتان زۆر پێ خۆش دەبێ. فکرتان لەسەر هەرچییەك ساغ بکەنەوە ئەویان دێتەدی. کەوابوو ئەوەی ئاکامی کارێك خۆش و دڵڕفێن یان بە پێچەوانە ناخۆش و پڕ

ژانەسەر دەکا، جۆری بیرکردنەوەی خۆتان لەو کارەیە. چوکلیاتتان پێ خۆشە؟ بەڵێ؟ بەڵام داخوا تا ئێستا رێ کەوتوە بەسەر حەزی خواردنی چوکلیات دا زاڵ بن؟ چۆن؟ ئەگەر تەنیا لەبیری لەزەتی خواردنی چوکلیات دا بن ناتوانن لە خواردنەکەی بگوزەرێن، بەڵام ئەگەر لە کاتی دیتنی چوکلیات دا زەینتان تەنیا بخەنە سەر قەڵەوی و ناقۆڵابوونی بیچمی لەشتان، ئەگەر بە خۆتان بسەلمێنن کە بە خواردنی چوکلیات هەستێکی ناخۆشتان بۆ دروست دەبێ، دیارە رەفتاریشتان دەگۆڕێ و تەنانەت حازر نابن دەستیش لە چوکلیات بدەن.

بۆ وەدەستهێنانی ئەندامێکی رێك و پێك و کزبوون تەنیا رەچاو کردنی رێژیمێکی خواردن بەس نیە، دەبێ رۆژێك لە کاتێك دا تەماشای ئاوێنە دەکەی، دەچیە بانگهێشتنێك، دەستەجلێکی جوان دەبینی کە بۆ بەرت نابنەوە یان هەست بە قورسی و ماندوویی دەکەی، ئەوەندە نارەحەت بی کە بگەیە نوختەگۆڕانێك. نوختەگۆڕان ئەو دەمەیە کە هەست دەکەی بارودۆخی ئێستا ئیدی لەتوانا دەرچووە، لەو حاڵەدا رێگایەك بۆ گۆڕینی دەبینیەوە.

ئەمن پێم وایە هەموو دەمێ دەکرێ هەر خوویەك، هەستێك یان بیرکردنەوەیەکی نالەبار بگۆڕێ. تەنیا کار کە دەبێ بیکەن ئەوەیە کە جڵەوی بیری خۆتان بەدەستەوە بگرن و بزانن لەسەر کوێی رادەگرن. ئەگەر دەتانەوێ دەست بەکارێك بکەن، دەبێ بەو ئاکامە بگەن کە نەکردنی کارەکە لە تەواو کردنی دژوارترو بەژانترە. بۆ پێکهێنانی ئەم باوەڕە لە مێشکتان دا، دەبێ بیری خۆتان لەسەر ئەو قازانجە کە لە ئەنجامدانی ئەم کارە دەستتان دەکەوێ ساغ بکەنەوە. بە جۆرێکی دیکە بڵێین، لە مێشکی خۆتان دا تەواو کردنی ئەو کارە لەگەڵ خۆشی و دەست پێنەکردنی لەگەڵ نارەحەتی لێك گرێ بدەن. واتە هەر ئەو کارە کە ریکلامی تەلەڤزیۆنی لەگەڵتان دەکا. مەیەڵن خەڵکی دیکە ناچارتان بکەن بکەونە هەلومەرجێکی لەو بابەتەو بە قازانجی خەڵکی دیکە کار بکەن. دەتوانن لەم شێوە کارە بۆ ژیانی خۆتان کەلك وەرگرن. بۆچی ئێوە لەم بنەمایە بۆ باشتر کردنی ژیانی خۆتان کەلك وەرناگرن؟ ئەگەر هەموو شەوێ وەبیرتان دێتەوە کە ئەمرۆش تەلەفونتان بۆ دایکتان نەکردوە، ئەوەی پێویستتانە تەلەفونێکی موبایلی تازە نیە، بەڵکوو پێویستیتان بە

بیرکردنەوەیەکی جیاوازە. ئەگەر دەتانەوێ لەگەڵ هەموو سەرقاڵیی خۆتان خاترجەم بن کە تەلەفونی بۆ دەکەن دەبێ لە خۆتان بپرسن ئەگەر ئەمشەو تەلەفون بۆ دایکم بکەم چ هەستێکی دەبێ؟ ئەمن هەست بە چی دەکەم؟ بێگومان خۆشحاڵی. بەڵام ئەگەر ئەمشەویش تەلەفون کردن بۆ دایکمم لەبیر بچێ، ئاخری شەوێ چ هەستێکم دەبێ؟ ناڕەحەتی. ناڕەحەتییەکی توند. ئەگەر بتوانی بەڕاستی ئەو ناڕەحەتییە هەست پێ بکەی ئیدی هەرگیز لەبیرت ناچێ تەلەفون بۆ دایکت بکەی.

ڕەمزی سەرکەوتن سوودوەرگرتن لە هەستی ناڕەحەتییە. ئەگەر کەلکی لێ وەرگری ژیانت دێنیە ژێر کۆنترۆڵی خۆت. ئەگەر وانەبێ ئەتۆ دەچیە ژێر کۆنترۆڵی ژیانت. لە فەسڵی دواتر دا شێوەی دروست کردنی ئەڵقەی پێوەندی لەگەڵ ناڕەحەتی یان خۆشیت فێر دەکەم، بەڵام ئێستا بۆ ڕاهێنان بەرنامەی دیاریکردنی ئامانجەکانمان دەبێ.

هەموو ئەو ئامانجانەی لە ژیان دا بووتن و پێیان نەگەیشتووی لە دەفتەری خۆت دا یادداشت بکە. پاشان بیر بکەوە چ هۆگەلێك کۆسپی سەر ڕێگای گەیشتن بە ئامانجەکانت بوون. بۆ نموونە ئەتۆ داهات و دراوی پێویستت نیە. (زۆر کەس لەگەڵ ئەم گیروگرفتە بەرەوڕوون. ئەمنیش ماوەیەك هەر لەم بارودۆخەدا ژیاوم.) کەوایە دەبێ بزانی کۆسپی سەر ڕێگای بەدەستهێنانی داهاتی زۆر لە تۆدا چیە، چونکە ئەتۆ مرۆڤێکی نائاسایی، توانای ئەنجامدانی کاری گەورە گەورەو بەدەستهێنانی ئاکامی باشت هەیە, تواناییەکی بێئەندازی دەروونیشت هەیە, بێ ئامانج نی و بەڕاستی حەز دەکەی دراوێکی زۆرترت دەست کەوێ. کەوایە ئەگەر لە ژیان دا بەدەست گیروگرفتی ماڵییەوە بە ئازاری لەبەر ئەوە نیە کە بەڕادەی پێویست بەهۆش نی یان توانای ئەنجامدانی کارێکت نیە. مەڵێ هەوڵم داوە بەڵام دراوێکم دەست نەکەوتوە. لە هەموو وڵاتێك دا زۆر ڕێگا بۆ وەدەستهێنانی داهات هەن.

ئەگەر پێت وایە ڕادەی داهاتت بە هیچ جۆر جێی ڕەزامەندی نیە، تەنیا لەبەر ئەوەیە کە لە مێشکی خۆت دا وەدەستهێنانی داهاتت لەگەڵ ناڕەحەتی گرێ داوە. بانگەوازێك لە هەناوتەوە پێت دەڵێ دراوی زیاتر بە مانای ناڕەحەتیی زیاترە. پێت سەیر نەبێ، باش حاڵی بووی. لە جێگایەك لە کەڵین و قوژبنی مێشکت دا ئەو باوەڕە هێلانەی هەڵبەستوە کە بۆ وەدەستهێنانی دراو دەبێ ناڕەحەتییەکی زۆر بچێژی. هێندێ کەس پێیان وایە بۆ

دراو پەیدا کردن دەبێ پیاو واز لـە حەسـانەوەو خۆشـی بێنـێ. ئیـدی ناتوانـێ وەك جـاران لەگـەڵ بنەماڵەکـەی بـێ. کەوایـە دراو پەیـدا کـردن پێویـستیی بـە ئەزیـەت کێـشان هەیـە. هێندێك پێیان وایە بۆ وەدەستهێنانی دراوی زیاتر دەبێ لەگەڵ خەڵکی دیکە ببیـە شـەریك. جا ئەوان لەدڵی خۆیان دا دەڵێن: "لەنێو ئەوانەدا سـەرەنجام یـەکێك خەیانـەتم پـێ دەکـاو ڕۆژێـك لـە نـەکاو هـەموو شـتێکم لـە کـیس دەچـێ." بێگومـان ئـەو هەسـتە زۆر ناخۆشـە. ژمارەیەکیش لەو باوەڕەدان کە "ئەگەر ئەوەندەی دەمەوێ دەوڵەمەند بم، بارودۆخی ژیـانم دەگۆڕێ. دۆستەکانی ئێستام لەدەست دەدەم و بەتەنیا دەمێنمەوە." ئاشکرایە بەم جۆرە فکرەوە قەت ناتوانن کارێك بۆ وەدەستهێنانی داهاتی زیاتر ئەنجام بدەن.

تـەرازووی مێـشك

مێشکی ئێوە تەرازوویەکی زۆر وردی هەیە. لـە کـاتی دەسـت پێکردنـی هـەر کارێـك دا، خۆشی و ناخۆشییەك کە لەم کارە بەدەسـت دێـن بـەم تـەرازووە دەکێـشرێن. ئەگـەر تـای ناڕەحەتییەکە قورستر بێ حەزێکتان لە دەسـت پێکردنـی ئـەو کـارە نابـێ. کەوایـە ئەگـەر دەتانەوێ کارێك دەست پێ بکەن و ناتوانن لەبەر ئەوەیە کە تای تـەرازووی مێـشکتان بـەو لایەدا قورسترەو ئەگەر قەرارە ڕەفتاری خۆتان بگۆڕن و لە توانای دەروونیی خۆتان بەهرە وەرگرن، دەبێ ئەوەی لە مێشکتان دا لەگەڵ خۆشی یان ناخۆشی بۆتە یەك مانا، بگۆڕن.

ئەتۆ دەڵێی: "دراو واتە ئازادیی زیاتر. دەتـوانم بـەو دراوەی هەمـە یارمـەتیی دۆسـتانم بدەم، دیارییەك بۆ منداڵەکەم بکڕم، بچمە سەفەری دەوری دنیا، زانیاریی خۆم زیـاتر بکـەم و تەنانەت باشترین ڕاهێنەریش بگرم." بەڵام هەر لەوکاتەدا مێشکت هاوارت لـێ دەکـا کـە: "بەڵێ، بەڵام ئەگەر دراوی زیـاترت هـەبێ ئیـدی قـەت دەرفـەتی تـەواوت بـۆ ڕاگەیـشتن بـە منداڵەکەت نابێ، بۆ وەدەستهێنانی دراو دەبێ لە هەموو ئەو سەرگەرمییانەی حەزت لێیانـە بگوزەرێی و حەسانەوە وەلانێی، لەوانەیە شەریکەکانت خەیانەتت پێ بکـەن و دراوەکـەتت لەدەست بچێ و سەرەڕای ئەوەش بۆ هەتا هەتایە بە تەنیا دەمێنیەوە."

ئەگەر دەتەوێ لە شەڕی قەرزدارییەکانت ڕزگار بی، یـان بـە داهـاتێکی باشـتر ژیـانێکی خۆشـترت هـەبێ، دەبـێ جارێـك و بەیـەکجاری بڕیـار بـدەی جـۆری سـاغکردنەوەی فکـرت

بگۆڕی. تەرازووەکەی خۆت بەباشی بەکار بەری. لە خۆت بپرسی ئەگەر هەمیشە بە نەداری بژیم دەبێ چەند ناڕەحەتی بچێژم؟ ئەگەر دراوێکی زیاتر وەدەست بێنم چەندە ناڕەحەت دەبم؟ دەبێ بزانی بۆ بەدەستهێنانی دراو لەباری هەست و مەعنەوی و مالّی و لەشییەوە چ نرخێك دەبێ بدەی.

هەروەك زۆر جارم گوتوە (دووپاتکردنەوە، دایکی هەموو فێربوونێکە) دوو هێزی بنەڕەتی ڕێبازی ژیانی ئێمە دیاری دەکەن: راکردن لەبەر ناڕەحەتی و ئارەزووی گەیشتن بە خۆشی. ئەگەر دەتەوێ ژیانت لە کۆنترۆڵی خۆت دا بێ دەبێ هەوساری ئەو دوو هێزە بەدەستەوە بگری, ئەگەر نا، ئەو دوو هێزە هەوساری تۆ بەدەستەوە دەگرن. بۆ بەدەستەوەگرتنی ئەم دوو هێزە دەبێ بتوانی جێگای ساغ بوونەوەی فکری خۆت بگۆڕی. فکرت لەسەر هەر شتێك ساغ بکەیەوە دێتەدی. دەبێ فێر بی هاوکێشەکانی مێشکی خۆت بگۆڕی. ئەگەر لە مێشکی تۆدا دراو بەرامبەر لەگەڵ ناڕەحەتییە، هیچ کات دراوێکی زیاترت دەست ناکەوێ. کەوایە دەبێ ئەو جۆرە هاوکێشەیە تێك بشکێنی و بیرت لەسەر ئەو لایەنەی دراو پەیدا کردن ساغ بکەیەوە کە خۆشی وەبیر دێنێتەوە.

مەشقی ئاڵوگۆڕ

باشە، وەرە هەر ئێستا مەشقی ئەنجامدانی ئەو ئاڵوگۆڕانە بکەین. دەفتەری سەرکەوتنی خۆت بێنە. چوار کاران کە دەبێ حەتمەن بیانکەی بەڵام تا ئێستا دەستت پێ نەکردوون لەوێدا یادداشت بکە. بۆ وێنە دەتەوێ سیگارکێشان وەلا بنێی، تەلەفون بۆ دۆستێکت بکەی، وەدوای کارێك بکەوی، بە کەسێك بڵێی زۆرم خۆش دەوێیو... پێویست نیە ئەو چوار کارە زۆر دژوارو ئاڵۆز بن, چوار کاری زۆر ساکار بگرە. نا، مەڵێ سبەینێ. هەر ئێستا ئەو کارە بکە چونکە سبەینێ کاری زۆرترت دەبن کە دەبێ ئەنجامیان بدەی. ڕۆژ بەڕۆژ هێزی دەروونیت زۆرتر دەبێ و تێدەگەی حەزێکی زیاترت لە تەواو کردنی کارە دواکەوتووەکانت هەیە. ئێستا هەر فکرێك بۆتە کۆسپی سەر رێگای کارکردنت لە پەنای کارەکە بنووسە. تەنیا شتێکی لێتم دەوێ ئەوەیە کە لەگەڵ خۆت راست بی. بیانوو دانەتاشی. بەڕاستی تا ئێستا چەند جار ڕێکەوتوە کارێکت تەنیا دوای ئەوەی چەند جارت داوا لێ کراوە ئەنجام دابێ؟

قەشەیەکی گەورە هەبوو کە هەموو حەوتووان ژمارەیەکی زۆر خەڵك بۆ گوێگرتن لە وتارەکانی دەچوونە کلیسا. رۆژێکیان قەشە مۆعیزەیەکی زۆر سەرنج راکێشی کرد. حەوتووی دواتر کە خەڵك بۆ بیستنی قسەکانی چوونە کلیسا دیسان هەر ئەو مۆعیزەیان گوێ لێ بوو. حەوتووی دواتریش هەرواو... ئەم مۆعیزەیە پێنج جار دووپات بۆوە. هاتوچۆکەرە قەدیمییەکانی کلیسا بڕیاریان دا ئەم مەسەلەیەی لەگەڵ باس کەن، چونکە پێیان وابوو گیروگرفتێك هاتۆتەپێش. ئەوان زۆر بە شکۆوە بە قەشەیان گوت: "جەنابی قەشە، دەزانی وتارەکەی ئەمڕۆت هەر ئەو وتارە بوو کە چەند حەوتوویە دەیخوێنیەوە؟" قەشە پێکەنی و گوتی: "بەڵێ دەزانم، بەڵام داخوا ئێوە رەفتارتان بەم قسانەم کردوە تا قسەیەکی دیکەتان بۆ بکەم؟"

کەوایە:

١ـ ئەو چوار کارە کە لەمێژە دەبوو بیانکەی و وەدوات خستوون یادداشت بکە.

٢ـ بنووسە کە پێت وایە بە ئەنجامدانی ئەو کارانە تووشی چ ناڕەحەتییەك دەبی. ئەگەر وەڵام دەدەیەوە کە "هیچ" دەبێ زیاتر لەو بارەیەوە بیر بکەیەوە. لەوانەیە ناڕەحەتییەکەت شتێك بێ کە بەڕواڵەت ئەوەندە گرنگ نیە. وەك ئەوە کە رەنگە پێت خۆش نەبێ وەختی خۆت بەو جۆرە کارانە بەفیڕۆ بدەی.

٣ـ بنووسە کە لە ئەنجام نەدانی ئەو کارە چ خۆشییەکت پێ دەبڕێ. زۆر جار لە ئەنجام نەدانی کارێك لەزەت وەردەگرین. بۆ وێنە ئەتۆ دڵنیای کە دەبێ کێشی لەشت کەم بکەیەوە چونکە ئەندامێکی ناقۆڵات هەیە یان لەش ساغیت لە مەترسی دایە، بەڵام ئەو کارە جاربەجار وەدوا دەخەی چونکە هەموو جارێ، لە خواردنی چوکلیات و شیرنیات چێژ وەردەگری. سێ پیتی یەکەمی وشەی رێژیمی خواردن لە زمانی ئینگلیزی دا (Diet) بێننە بەرچاو (Die) بەمانای مردنە. ئەتۆش ئەگەر بەو چاوە بڕوانیە رێژیمی خواردن بێگومان دەستی پێ ناکەی و تەنانەت ئەگەر رێژیمێکی باشیش دەست پێ بکەی ناتوانی درێژەی پێ بدەی. چونکە رێژیمی خواردن لە مێشکی تۆدا لەگەڵ ئازاری خۆراك نەخواردن لێك بەستراوە. هەر جارێك کە دێیە سەر ئەو باوەڕە دەبێ چەندی زووە رێژیمی خواردن بۆ خۆ کز کرن دەست پێ بکەی مێشکت پێت دەڵێ: "خوایەگیان! دەبێ هەموو ئەو شتانەی پێم خۆشن وەلا بنێم!"

٤ـ داوات لـێ دەكەم چەند پرسیار لە خۆت بكەی. بۆ وێنـە ئەگـەر لەمێـژە دەتـەوێ بـۆ كەمكردنەوەی كێشی لەشت ڕێژیمێكی باشی خـواردن دەسـت پـێ بكـەی و بـۆت نـەكراوە، لەخۆت بپرسە لەزۆرخۆری چیم دەست دەكەوێ؟ یان ئەگەر واز لە سیگاركێـشان نەیـەنم چ ڕوودەدا؟ ئەگەر نەنێرمـە خـوازبێنیی كەسـێك كـە خۆشـم دەوێ چ ڕوودەدا؟ لەگـەڵ خـۆت ڕاست و ڕاشكاو بە. ئەگەر ئەم كارانە نەكەی لە ٤,٣,٢ یان ٥ساڵی داهاتوودا وەزعت چـۆن دەبێ؟ لە دوارۆژدا بۆ كاروچالاكی چەندت وزە دەبێ؟ متمانە بەخۆبوونت چەند دەبێ؟ ئەم كارە چ شوێنەوارێكی لەسەر پێوەندیت لەگەڵ نیزیكان و دۆستانت دەبێ؟ دراوت لـە كـیس دەچێ، قەڵەو دەبیو... نا، ئەمانە بەس نیە. بە وەڵامێكی كـورت بیـبڕەوە. لـەبیرت نەچـێ ئەوەی ئێمە لە ژیان دا ڕێنێوێنی دەكا هەستی ئێمەیە نەك هۆش و زیرەكیمـان. كەوایـە لـە هەستی خۆت كۆمەگ وەرگرە. هەوڵ بدە هەستێك كە پاش ٤,٣,٢ یـان ٥ سـاڵ، ئەگـەر لـە ژیان دا نەگەیە ئاكامی دڵخواز تووشی دەبی لە ئێستاوە تێبگەی و بینووسە.

٥ـ ئێستا دوا هەنگاو هەڵێنەوە. هەرچی هەر ئێستا یان دواتر بـەهۆی ئـەم هەنگاوانـەوە بەدەستی دێنی یادداشت بكە. پێرێستێكی گـەورە لـە هـەموو ئـەو هەسـتانە كـە تووشـیان دەبی ئامادە بكە.

هەست دەكەم:

ژیانم لە كۆنترۆڵی خۆم دایە.

ناسینێكی زیاترم لەژیان بەدەست هێناوە.

لە جاران زیاتر بەرپرسایەتی قبووڵ دەكەم.

متمانە بەخۆبوونێكی زیاترم دەست كەوتوە.

لەش ساغی و وەزەیەكی زۆرترم هەیە.

پێوەندییەكی پتەوترم لەگەڵ خەڵك دامەزراندوە.

و....

دووبارە دەوری دەكەینەوە: دوو هێـزی كۆنترۆڵكـەر هـەن، ڕاكـردن لەبـەر نارەحـەتی و كێشران بەرەو خۆشی. بۆ پێشكەوتن هەردووكیان بەكار بەرە، ئەگەر نەتوانی خـۆت پـێش بخەی زۆر كەس هەن كە بە كەیفی خۆیان تۆ بەرەوپێش دەبەن. كەوایە بۆخۆت، كـۆنترۆڵی

ژیانی خۆت بەدەستەوە بگرە. فێر بە فکری خۆت کۆنترۆڵ بکەی و بیکەیە دەزمایەی خۆت. راهێنانەکەت هەر ئەمڕۆ ئەنجام بدە. لەبیرت نەچێ کە دەبێ ٥ قۆناغ ببڕی. رامەوەستە، ئەم کارە مەخە سبەینێ، تکایە هەر ئێستا ئەنجامی بدە.

ڕۆژی سێـیـەم

ئـەڵقـەکـانی پێـوەندی

ئـەمڕۆ سـێیەمین ڕۆژی بەرنامەکەمانـە. خۆشـحاڵم لـەوەی هێـشتا بـەدوای بەرنامـەی وەدەسـتهێنانی توانـای دەروونـی دا دەڕۆی. داخـوا ڕاهێنانـەکانی ڕۆژی دووەمـت ئـەنجام داون؟ ئەگـەر ئـەنجامت نـەداون هـەر ئێـستا کتێبەکـە وێـك نـێ، بـەڵام ئەگـەر پێـشتر ڕاهێنانـەکانت ئـەنجام داون لـە گـەڵمان بـە بـا درێـژەی پـێ بـدەین. ئـەوەی لـە دوو ڕۆژی ڕابردوودا فێر بووی:

لە بەشەکانی پێشوودا خوێندتەوە کە بۆئەوەی بتوانی لە ژیان دا بگەیە ئاکامی دڵخواز، دەبێ کۆمەگ لە توانای دەروونیی خـۆت وەرگری. توانـای دەروونـی واتـە توانـای دەسـت کـردن بـە کـار، واتـە ئـەوە کـە بتـوانین لـە هـەر بارودۆخێـك دا ڕێگـای خۆمـان بـە ڕوونـی بدۆزینەوە، واتە دەست پێکردن و درێژەدان، واتە ئەوە کە بزانین ئەو کارەی دەستمان پێ کردوە کردەنییە یان نا، واتە ئەوە کە تێبگەین لە ئامـانج نیزیـك دەبینـەوە یـان لێـی دوور دەکەوینەوەو واتە ئەوەندە لە شێوەو ڕەفتاری خۆمـان دا نـەرمی بنـوێنین کـە بتـوانین بـە ئاکامی دڵخوازی خۆمان بگەین.

بۆئـەوەی دەسـتمان بگاتـە توانـای دەروونـی دەبـێ وەدوای سەرمەشـقی کەسـانی سـەرکەوتوو بکـەوین بـەڵام هـەر ئەوەنـدە؟ ئـەدی بـۆ هـەموو کـەس وا ناکـا؟ وەڵامەکـەی ئەوەیـە: لـە ترسـان. تـرس. بەتایبـەتی تـرس لـە ناڕەحـەتی مرۆڤـەکان لـە کـارکردن دەگێڕێتەوە. ناڕەحەتی لە شکان، لە بیستنی وەڵامی "نا"، لە هەر شـتێك لەوانـەبێ خـەڵك لەبارەی ئێمەوە بیر بکەنەوە یان بڵێن، و تەنانەت ترس لەو شتە کـە نایناسـین. هـەموومان لەبەر ناڕەحەتی ڕادەکەین و تامەزرۆین دەسـتمان بـە خۆشـی ڕابگـا. لـە فەسـڵی پێـشوودا تێگەیشتین کە ئەم دوو هەستە واتە ئارەزووی خۆشی و بێزاری لە ناڕەحەتی ڕێبازی ژیـان بە ئێمە نیشان دەدەن. ئەوەی ئێمـە لـە ڕێبـازی ژیـان دا دەباتـەپێش چـۆنیەتیی دروسـت

بوونی ئەڵقەی پێوەندی لە نێوان ئەم دوو هەستەو حاڵەتە جۆراوجۆرەکانی سیستمی دەماریی ئێمە دایە. ئەمە مانای چیە؟

مانای پێکەوە گرێ درانە. پێکەوە گرێدران واتە دروستبوونی ئەڵقەیەکی زۆر قایم لە نێو مێشك لە نێوان هەر کارێك و خۆشی و ناڕەحەتیدا. دیسان ئەو نموونەیە دێنمەوە کە حەزی لێ دەکەم: چوکلیات. بۆچی هێندێ کەس زۆر چوکلیات دەخۆن؟ چونکە لە سیستمی دەماریی وان دا لەنێوان خواردنی چوکلیات و هەستی خۆشی و چێژی زۆردا ئەڵقەیەکی زۆر قایمی پێوەندی دروست بووە. دیارە ئەو پێوەندییە هیچ بە قازانجی وان نابێ چونکە بەو جۆرە زۆر قەڵەو دەبن و لەش ساغیی خۆیان لەدەست دەدەن. کەوایە لەزەتی کاتیی خواردنی چوکلیات دەتوانێ ببێتە ناڕەحەتیی درێژخایەنی قەڵەوی. لەگەڵمی یان نا؟ کەوابوو ئەوەی ژیانی ئێمەی لە کۆنترۆڵ دایە ئەوماناو مەفهوومەیە کە لە هەر شتێك لە مێشکی ئێمەدا دروست بووە.

هەمیشە لەبیرت بێ ئەو مەفهوومەی لە مێشکت دایە، چ چاك و چ خەراپ، رەفتاری تۆ دیاری دەکا. ئەوکاتەی منداڵ بووی دایکت بە ئۆگرییەوە لە باوەشی دەگرتی. کەوایە ئەتۆ فێر بووی کە لە ئامێز گرتن بە مانای خۆشەویستییە. ئەم ئەڵقەیە لە مێشکی تۆدا دروست بووەو ئێستا لە باوەش گرتن و لەباوەش گیرانت پێ خۆشەو لەزەتی لێ دەبەی.

لەبارەی رێژیمی خواردن بۆ کزبوونەوە چۆن بیر دەکەیەوە؟ ئەگەر پەیڕەوی کردن لە رێژیمی خۆ کزکردن لە مێشکی تۆدا بە مانای وەدەستهێنانی لەزەت بێ، لەزەت لە کزبوون و بەتواناترو زیندووتر بوون، ئەگەر لە نێوان رێژیمی خۆراکی و لەزەت دا ئەڵقەیەکی پێوەندی دروست بکەی، مسۆگەر لە کەمکردنەوەی کێشی خۆت دا سەرکەوتوو دەبی و بۆ هەتا هەتایە بێهەستکردن بە هیچ ناڕەحەتی و پەژیوانییەك رێوشوێنی دروستی خواردن رەچاو دەکەی. بەڵام ئەگەر کەمکردنەوەی کێشی لەش لە مێشکت دا بە مانای ناڕەحەتی لە کەم خواردن یان نەخواردنی هێندێ لە خواردنەکان بێ چۆن؟ داخوا دەتوانین هەتا هەتایە ئازارێکی وا بچێژین؟ بێگومان نا.

بەڵام لەبارەی زەماوەندەوە. ئەگەر زەماوەندە بۆ تۆ بە مانای لە دەستچوونی ئازادی بێ، هەر ئەو ئەڵقە پێوەندییە بەهێزە لە نێوان زەماوەندو هەستی ناڕەحەتی دا لەنێو

مێشکت جێ دەگرێ و دیارە لەو بەسترانەوەیە کە زەماوەند کردن بۆتۆ لەگەڵ خۆی دێنێ دەترسی، چونکە ناتەوێ تامی ناڕەحەتی بچێژی. تەنانەت ئەگەر زەماوەندیش بکەی ئەو باوەڕە لە ژیانت دا گیروگرفتت بۆ دروست دەکا. ڕێگا بدە نموونەیەك بێنمەوە تا مەسەلەکە روونتر بێتەوە. شەریکی ژیانت پێی وایە زەماوەند کردن بە مانای بەدەستهێنانی ئەوپەڕی خۆشییە، بەڵام بۆتۆ زەماوەند بە مانای "ناڕەحەتی بەهۆی لەدەستچوونی ئازادی"یە. ئەو ناتەباییە دیارە دەبێتە سەرەتای گیروگرفتی نێو بنەماڵە. دڵنیام ئەتۆش ژن و مێردی وا دەناسی. کەسانی وا کە زەماوەند بۆ هەردووکیان یەك مانای نیە.

بیرکردنەوەی لەبار بەس نیە

داخوا ئەتۆش لەو کەسانەی کە هەمیشە بیر لە وەڕێ خستنی کارێکی تازە دەکەنەوە بەڵام قەت دەستی پێ ناکەن؟ بۆچی تا ئێستا دەستت پێ نەکردوە؟ داخوا لەبەر ئەوە نیە کە لە مێشکی تۆدا ئەنجامدانی ئەو کارە بە مانای تووشبوونی سەختییە؟ لە مێشکی تۆدا، دەست پێکردنی پیشەیەکی تازە لەگەڵ هەستی ناڕەحەتی بەهۆی ترس لە دژوارییەوە گرێ دراوە. بەڵێ، دەزانم ئەتۆ پێت خۆشە دەست بەو کارە بکەی. بەڵام ئەو ئەڵقە پێوەندییەی لە سیستمی دەماریت دا هەیە زۆر بەهێزترە. مێشکت پێت دەڵێ: "باشە ئەگەر سەرنەکەوتم چی؟ ئەگەر نەخشەکانم جێبەجێ نەبوون چی؟ ئەگەر ناچار بووم لەسەر ئەو کارە لەگەڵ خەڵکی بکەومە کێشەو هەرا چ دەبێ؟ ئەگەر هەموو کاتەکەمی گرت چ بکەم؟" دەبینی، ئەم ئەڵقە پێوەندییە بە رایەڵ و پۆیەکی زۆر, قایم کراوە, بەڵام ئەگەر دەتەوێ کاری تازەت سەرکەوتووانە بێ و بەخێرایی بچیەپێش دەبێ روانینی خۆت بۆ کار یان بازرگانیی تازەت بگۆڕی.

دەبێ لەباری رووحی و مەعنەوییەوە بگۆڕێی. جۆری دروستبوونی ئەڵقەکانی پێوەندی لە سیستمی دەماریی خۆت دا پێچەوانە بکەیەوە. دەبێ مێشکی خۆت بە جۆرێك بەرنامەڕێژی بکەی کە هەروەخت لەبارەی ئەم کارەوە لەگەڵ خۆت دوای، بەتەواوی هەست بە خۆشی بکەی. بەم جۆرە سیستمی دەماریت خۆشحاڵی لەگەڵ بازرگانی و پیشەی تازەت پێکەوە دەبەستێ. واتە راست پێچەوانەی ئەوەی لە پێشدا هەبوو.

کەواتە ئەگەر دەمانەوێ ژیانمان بگۆڕێ دەبێ ئەو هاوئاوازییەی لە مێشکمان دا هەیە بگۆڕین. لە راستی دا زانستێك کە ئەمڕۆ شارەزای دەبی، زانستی پێکەوەگرێدان و هاوئاواز کردنە. ئەوە کە چۆن دەتوانین خۆمان بە شێوەیەك گرێدراو بکەین کە بتوانین بێئەوەی هەست بە ناڕەحەتی بکەین ژیانی خۆمان بگۆڕین و رەفتارو شێوەکاری لەبار بگرینەپێش و بتوانین ئەو ئاڵوگۆڕە بەسوودانە لە ژیانی خۆمان دا بپارێزین.

لەم بەشەدا ئاماژە بەو ئەڵقە پێوەندییانە دەکەم کە لە مێشکی زۆربەی ئێمەدا دروست بوون. چونکە هەر ئەو پێوەندییانەن کە جڵەوی ژیانی ئێوەیان بەدەستەوەیە. ئێوە بە ئاڵوگۆڕێکی زۆر ساکار دەتوانن پێش بە روودانی هەڵەی زۆر گەورە بگرن و هەر لەگەڵ ئەو ئاڵوگۆڕە بچووکانەش، زۆر مەسەلەی گەورە لە ژیانتان دا دەگۆڕێن. ئەم سەرکەوتنە مەزنە دەکرێ بڵێین بێ هیچ ئەزیەتێك وەدەست دێ و تا ئاخری تەمەنیش لەگەڵتان دەبێ. باوەڕ ناکەن؟ کەوایە وەرن بە کورتی بزانین چ شتێك چارەنووسی ئێمە دروست دەکا. چەندین ساڵ هەرچی کتێبی لەو بارەیەوە نووسرابوو خوێندمەوەو هەر سیمینارێك لەو بارەیەوە پێك هات تێی دا بەشدار بووم و هەموو شریتەکانی فێرکردنیشم گوێ لێ گرت، بەلام هیچیان لە ژیانم دا کارساز نەبوون چونکە زۆربەیان دەیانگوت: **"رۆڵەگیان! تەنیا لەبار بیر بکەوەو بەرەوپێش بچوو!"**

بەلام گیروگرفتەکە لەوەدابوو کە ئەمن لە ژیانم دا دەکەوتمە بارودۆخێکی واوە کە بەڕاستی لەباربیرکردنەوەی لێ وەزەحمەت دەخستم. چونکە هەلومەرجەکە بەڕاستی دژوار بوو. هەستم دەکرد بە هیچ جۆر ناتوانم لەبار بیر بکەمەوە. هەربۆیەو بۆئەوەی بتوانم هەستێکی باشترم هەبێ دەستم دەکرد بە خواردن. هێندێ کەس لەو جۆرە وەختانەدا سیگار دەکێشن یان دەکەونە بیری شت کڕین و ئەبلەخەرجی. لەباربیرکردنەوە لەبارەی ژیانەوە جوانە. بەلام بۆ زاڵ بوون بەسەر گیروگرفتەکان دا بەس نیە. گەورەترین کۆسپی لەباربیرکردنەوە ئەوەیە کە لە زۆربەی حاڵەتەکان دا خۆمان ناچار دەکەین لەبار بیر بکەینەوە.

دنیای ئێمە دنیای عیللەت و مەعلوولە. دەبێ عیللەتێك هەبێ تا مەعلوولێك بێتە ئاراوە. پرسیارێکم لێتان هەیە: وشەی "وێنیستۆن" چیتان وەبیر دێنێتەوە؟ ٨٠ لە سەدی خەڵك

دەسبەجێ وەڵام دەدەنەوە. سیگار. بۆچی؟ چونکە زیاتر لە چاردە ساڵە لە هەموو جێیەك لەگەڵ وشەی وێنیستۆن وشەی سیگار دەبیسین و بۆیە وەك سەگەکانی پاڤلۆف گرێدراو بووین. ئەگەر لە خەڵکی بپرسی ئازاربڕ (مسکّن) یانی چی، زۆربەیان دەڵێن "ئاسپرین". ئەم وەڵامە لە سیستمی دەماریی ئێمەدا تۆمار کراوە، تەنانەت ئەگەر باوەڕیشی پێ نەکەین.

تاقی بکەنەوە. لە دڵی خۆتان دا بڵێن وینیستۆن سیگارێکی باش نیەو هەوڵ بدەن باوەڕی پێ بکەن. دووبارە دووپاتی بکەنەوە: "وێنیستۆن سیگارێکی باش نیە." باوەڕ بکەن "وێنیستۆن سیگارێکی باش نیە." قبووڵتانە؟ نا. وەك ئەوە وایە بەخۆمان بسەلمێنین کە ڕەنگی شین لە دنیادا نیە.

ئەگەر شتێك چەندین جار بۆ ئێوە دووپات بکرێتەوە زەینی ئێوە گرێ دەداو باوەڕپێکردنی بۆ ئێوە ئاسانتر دەبێ. کەوایە تەنیا لەبار بیرکردنەوە بەس نیە. دەبێ کردەوەشی لەگەڵ بێ. دەبێ جۆری وەڵامە گرێدراوەکان بە بزوێنەکانی دەوروبەرمانەوە بگۆڕین. بۆ وێنە هەتا وەختێك وەڵامی گرێدراوی ئێوە بە سیستمی خۆراکیی کزی نیگەتیڤەو بەبیرلێکردنەوەی دەسبەجێ هەست بە ناڕەحەتی دەکەن، هیچ کاتێك ناتوانن زێدەکێشی خۆتان کەم بکەنەوە. دەبێ خۆتان بە جۆرێك گرێ بدەن کە سیستمی دروستی خۆراکی بە مانای لەزەتی کەمبوونەوەی کێشی لەش و وەدەستهێنانی لەش ساغی بزانن.

ئەگەر ئەنجامی پرۆژەی ئاخری تێرمەکەتان لە مێشکی ئێوەدا لەگەڵ مەفهوومی ئازارو دژواری و ناڕەحەتی تێکەڵ بووە، هەرچەندیش لەبار بیر بکەنەوە ناتوانن دەرەقەتی ئەم پرۆژەیە بێن. مومکین نیە کەسێك کە زەماوەند کردن لە مێشکی دا بە مانای ناڕەحەتییە بتوانێ تامی ڕاستەقینەی خۆشی لەگەڵ زەماوەند دا بچێژێ. دەبێ ئەڵقە پێوەندییەکانی نێو مێشکتان بشکێنن.ئەوەی ژیانتانی لە کۆنترۆڵ دایە ئەو هاوئاوازی و پێوەندییانەن کە لە سیستمی دەماریتان دا دروست بوون، چونکە ئەو ئەڵقە پێوەندییانەی نێو مێشکی ئێوەن کە ڕادەی ئۆگریی ئێوە دیاری دەکەن و دەبنە هۆی ئەوە حەزتان لە ئەنجامدانی کارێك هەبێ.

دەبێ بزانی بە هەر هەنگاوێك كە هـەڵی دێنیـەوە، هەرچـەند چـووكەڵەو سـاكاریش بـێ، بەشێك لە ژیانت دروست دەبێ. هەر بەو كـارە سـادەو سـاكارانەیە كـە چارەنووسـت شـكڵ دەگرێ. لەمەودوا دەمانەوێ چارەنووسی تۆ بە پێكهێنانی ئاڵوگۆڕی سادەو گـۆڕینی ئەڵقـە پێوەندییەكانی مێشكت دیاری بكەین. رەفتاری خـۆت بگـۆڕە چـونكە چارەنووسـت لەسـەر بناخەی رەفتاری رۆژانەت شكڵ دەگرێ. ئەگەر دەتـەوێ لـە ژیـان دا بـە ئامانجێـك بگـەی، دەبێ بەوەی ئێستا ئەنجامی دەدەی لە ئامانج نیزیك بیەوە. ئـەمن پـێم وایـە چارەنووسـی هەركام لە ئێمە بەرهەمی چوار شتە:

هەڵبژاردن و كڕینی ئەم كتێبە بەهۆی پێویستی رووی داوە. ئەگەر ئەم كتێبە وەلا بنێی یان ئامۆژگارییەكانی رەچاو نەكەی ئەویش بەهۆی هەسـتكردن بـە پێویـستییەكی دیكەیـە. بەدوای هەر پێویستییەك دا كارێـك یـان فكرێـك شـكڵ دەگـرێ. ئـەم فكـرە یـان ئـەم كـارە مسۆگەر لە ژیانی تۆدا كاریگەر دەبێ. رەنگە شوێنەوارەكەی زۆر كەم بێ بـەڵام بەهـەرحاڵ هەر كردەوەیەك، دژكردەوەیەكی بەدواوەیە. هەر كارێك ئاكـامێكی دەبـێ و ئـەو ئاكامـە، چ چـووك و چ گـەورە، چ پـۆزەتیڤ و چ نیگـەتیڤ رێبـازی ژیانـت بەلایـەك دا دەخـا. كەوایـە رێبازی چارەنووس بەرەو گەیشتن بە مەبەست بە چوار قۆناخ شكڵ دەگرێ: ١ـ پێویـستی، سەرەتای رێباز ٢ـ كاروكردەوە ٣ـ دژكردەوە ٤ـ ئاكام.

بۆ گەیشتن بە مەبەستی دڵخواز دەبێ ئەم چوار شتە لەدەست تۆدا بن. دەتەوێ ژیانـت چۆن بێ؟ ئەگەر پێت وایە ژیانت دەبێ بگۆڕێ، دەبێ بزانی دەبـێ چ بیروباوەڕێكـت هـەبێ، چۆن بیر بكەیەوەو هەر رۆژە چ كارگەلێك ئەنجام بدەی. كاتی بەرنامەدانان بۆ بیـست سـاڵ لەمەودوا، ئێستایە نەك بیست ساڵی دیكـە. ئەگـەر ئێـستا كـار نەكـەی بیـست سـاڵی دیكـە دەڵێی خوایەگیان بریا وام كردبا، یان دەبوو وا بكەم.

كەوایە كلیلی سەركەوتن، توانای دیتنی شوێنی كارەكانمان لە داهاتوو دایە. بۆ گەیشتن بەو تێڕوانینە پێویستە وردتر ئـاوڕ لـە رابـردووی خـۆت بدەیـەوە. بێگومـان ئەزموونـەكانی رابردوون كـە قـالبی ژیـانی ئێـستات دادەڕێـژن، كـەوابوو باشـترە بـۆ ناسـینی ئـەوەی وەك ئەزموون لە ژیانت دا كۆت كردۆتەوە ئاوڕێك لە رابـردوو بدەیـەوە. نـا، مەبەسـتم ئـەوە نیـە

لەسەر رابردوو سەرکۆنەی خۆت بکەی. هێندێك کەس فێر بوون کاتێك بیر لە رابردوو دەکەنەوە بەردەوام لە دڵی خۆیان دا دەڵێن: "خوای گەورە! بۆچی وام کرد؟" ئەگەر فلان رێکەوت نەبایەو فیسار کارم نەکردبایە... بیرکردنەوەی ئاوا لە رابردوو بە هیچ جۆر کارێکی دروست نیە. زۆر جارم گوتوە کە بۆ هیچ کەس داهاتوو حەتمەن وەك رابردوو نابێ. مەبەستی ئێمە لە لێکدانەوەی رابردوو ئەوە نیە کە بزانین لە رابردوودا چ ئەڵقەگەلێکی پێوەندی لەمێشکمان دا دروست بوون. ئەم کارە زۆر بەسوود دەبێ. ئەگەر بتوانی ئەڵقە پێوەندییەکانی نێو مێشکت بناسی دەتوانی ژیانت بێنیە ژێر کۆنترۆڵی خۆت و ئەگەر پێویست بوو جۆری بیرکردنەوەت بگۆڕی. بەئاگاداربوونەوە، مێشك دەتوانێ بە ئاسانی و خێرا پێوەندیی خۆی لەگەڵ خۆشی و نارەحەتی بگۆڕێ.

کەوایە ئاورێك بدەوە سەر ئەو ئەڵقە پێوەندییانە کە لە رابردوودا لە مێشکت دا دروست بوون. چ باوەڕگەلێك لە ژیانی تۆدا هەن کە ئەگەر بیان گۆڕی چارەنووست دەگۆڕێ؟ چ بۆچوونێکە دەتوانێ بناخەی رەفتاری رۆژانەی تۆ و ئەو ئاکامانەی بەدەستیان دێنی بگۆڕێ؟ رێگا بدە چونکە نات ناسم و ناتوانم پەی بە چۆنیەتیی ژیانت بەرم، نموونەیەکت لە ژیانی خۆم بۆ بێنمەوە. رەنگە بتوانی لەوەی لە ژیانی من دا رووی داوە ئاکامێك بە قازانجی ژیانی خۆت وەرگری. لەوانەیە بتوانی بەشێك لە ئەڵقە پێوەندییەکانی مێشکی خۆت کە تواناتی پێ دەبەخشن یان لە توانات کەم دەکەنەوە، بناسی.

پێکهێنانی ئەڵقەیەکی پۆزەتیڤی پێوەندی

ئەمن لە درێژایی ژیانم دا توانیومە چەند ئەڵقەیەکی گرنگ و زۆر بەهێز لە مێشکی خۆم دا ساز بکەم کە ژیانی منیان گۆڕی. بۆنموونە توانیم فێربوون، بەتایبەتی فێربوونی ئەوەی دەیتوانی هەست و رەفتارم بگۆڕێ، لەگەڵ لەزەت و خۆشی لێك گرێ بدەم. ئەو باوەڕە یارمەتیی دام کە بتوانم شێوە بیرکردنەوەو رەفتاری کەسانی سەرکەوتوو لە خۆم دا دروست بکەمەوە. بەم جۆرە ژیانم گۆڕاو سەرکەوتنم بەدەست هێنا.

ئەوەی لـە مێـشکی مـن دا جـێگیر بـوو ئەمـە بـوو: فێربـوونی شـێوەی ژیـانی کەسـانی سەرکەوتوو بە مانـای وەدەسـتهێنانی خۆشـی و سـەرکەوتنە. پـاش ئـەوە ئیـدی پێویـست نەبوو هەوڵی فێربوون بدەم و چونکە ئاشقی فێربوون ببووم توانیم زیاتر لە حەوسەد کتێـب لە بواری پێشکەوتنی مرۆڤ دا بخوێنمەوە.نیزیك بەتەواوی ئەو شریتە فێرکارییانەم گوێ لـێ گرت کە دەسـتم پێیـان رادەگەیـشت و بەشـداری زۆر سـیمینار بـووم. زۆر لـەو سـیمینارانە مایەی داهێزان بوون، بەڵام لە دڵی خۆم دا دەمگوت ئەگەر بتوانم تەنیا بیرۆکەیـەکی نـوێش بەدەست بێنم بەشداریی ئەو سـیمینارانە بـەنرخ دەبـێ، چـونکە هـەر ئـەو بیرۆکـە سـادەیە دەتوانێ ئاڵوگۆڕێکی گەورە لە ژیـانم دا پێـك بێنـێ. چـێژێکی لـە رادەبـەدەرم لـە فێربـوون وەردەگرت و هەربۆیەش ئیشتیای فێربوونم قەت تەواو نەدەبوو. تەنانەت بە فێربوونی خۆم وازم نەدێناو هەرچی لە کەسانی دیکەی فێر ببووم لەگەڵ خەڵکیشم بەش دەکرد. لـەوە کـە لەو شتانەی فێریان ببووم بەشـی خـەڵکی دیکەشـم دەدا هەسـتێکی زۆر شـیرین و دڵخـوازم هـەبوو. بەتایبـەتی لـەبارەی ئـەو کەسـانەوە کـە هـەر گوێیـان نـەدەگرت بەڵکـە بەڕاسـتی خۆشیان دەگۆڕی و ژیانیان دێنایە ژێر کۆنترۆڵی خۆیان.

ئەم هەستە هێشتا لەمن دا زیندوویـە. هەربۆیـەش ئێـستا ئـەم دێڕانـە دەنووسـم. ئـەتۆ ناناسم بەڵام دڵنیام ئەم کتێبە بایەخی نووسـینی هەیـە چـونکە دەزانم ئەگـەر قانوونـەکانی ئەم کتێبە بەکار بەری بێگومان سەرکەوتنێکی بەرچاو وەدەست دێـنی. نـەك هـەر لـە یـەك قۆناخی ژیان دا، بەڵکە بۆ تەواوی تەمەن. پێشکەوتنی تۆش هەمیشە دەبێتە مایەی لەزەت و خۆشحاڵیی من و کار لەسەر چارەنووسی منیش دەکا.

ئێستا دەمەوێ نموونەیەك بێنمەوە راست پێچەوانەی ئەوەی خوێندتەوە. ئەم دواییانە لاوێکیان بۆ تەگبیرو ڕای تایبەتی ناردبووە لای من. ئەو خەڵکی هاوایی بـوو و بنەماڵەکـەی، ئەویان بەباوەشێك دۆسیەوە رەوانەی دەفتەری کاری من کردبوو. ئەو لاوە ڕووبـەڕووی مـن دانیشت. نیگەران دەهاتەبەرچـاو. لـەپڕ ئاماژەیـەکی بـۆ دۆسـیەکەی کـردو گـوتی: "ئـەمن ئامـادەم." بەئاشـکرا ناڕەحـەتیم لـە نێوچـاوانی دا دەدی. چـاوێکم لـە دۆسـیەکە کـرد. دۆسیەیەکی سەیر ئەسـتوور بـوو! لانیکـەم پـازدە لاپـەڕەی ئـەو دۆسـیەیە نووسـراوەکانی پزیشکی دەروونیی قوتابخانە بوون کە دەیگوت ئەم لاوە توانای فێربوونی نیـەو یـەکێك لـە گرنگترین هۆیەکانیشی ئەوەیە کە حەزی لەفێربوون نیە.

باشـه، ئاکامـەکان نیـشانیان دەدا کـە بنەماڵـەو تـەواوی دەوروبـەری ئـەو لاوە دڵنیـان چـونکە ئـەو لێوەشـاوەیی نیـە ناتوانـێ شـتێك فێـر بـێ. ئاشـکرایە هـەرکات گیروگرفتێـك لەشێوەی شکڵ گرتنی ئەڵقە پێوەندییەکانی نێو مێشکی کەسێك دا هەبێ، ئەو کەسـە هـیچ شتێك فێر نابێ. گرنگترین هـۆی فێربـوونی هـەموو کـەس رادەی حـەزی وی لـە فێربوونـە، بـەڵام ئەگـەر لـە مێـشکی ویـدا فێربـوون لەگـەڵ مەسـەلەیەکی جێـی ناڕەحـەتی پێکـەوە بەسترابێ دیارە ئەو هیچ ئۆگرییەکی بە فێربوون نابێ.

دۆسیەکەم تا ئاخری خوێندەوە. تێگەیشتم ئەو لاوە، لە خـەڵکی دیکـە لەپاشـترە. زۆر ئارام و کەم دوێیەو وەك خوێندکارەکانی دیکە ناتوانێ مەبەستی خۆی خێـرا دەربـڕێ. زۆر لەسـەرەخۆ مەتڵەبـەکان لـە مێـشکی خـۆی دا پلەبەنـدی دەکـاو بۆیـە لـە پـۆل دا بەخۆگنخاندنەوە وەڵامی مامۆستا دەداتەوە. ئەم سروشتانە شتێك نەبوون مامۆستاکان بـۆ لای خۆیان راکێشن، بۆیە ئەو کوڕە لە تـەواوی سـەردەمی خوێنـدن دا بـەردەوام سـەرکۆنە کرابوو، لە مێشکی وی دا چوونە قوتابخانەو فێربوون بە مانای سەرکۆنەو سووکایەتی بـوو. چاوم دە کوڕیژگەکەوە بڕی، دۆسـیەکەم فـڕێ دایـە ئـەولاو گـوتم: "بێتامـە!" دەسـبەجێ وەزعیـەتی گـۆڕاو پێکـەنی. درێـژەم دایـە: "دەزانـی چـی، هـەمووی ئـەو کەسـانەی ئـەم دۆسیەیان بۆتۆ دروست کردوە مرۆڤی زۆر باش و دلۆڤانن، بەڵام عـەیبێکیان هەیـە: لـە تـۆ حاڵی نەبوون. تەنانەت بە یەك نیگا پیاو دەتوانێ تێبگا کە ئەتۆ لە زۆر بواران دا زۆر بـاش کار دەکـەی. ئـەمن گرێـوێ دەکـەم وەرزشـکارێکی زۆر باشـی. لـە وەرزشـێکی تایبـەتی دا کارامـەی؟ گـوتی: "بـەڵێ شـەپۆل سـواری." و دەسـتی کـرد بـە قـسە لـەبارەی شـەپۆل سوارییەوە. خۆزگـە دەتـان دی. کوڕیژگـەی نیگـەرانی چـەند دەقیقـە لەمەوبـەر ئێـستا بـە رەوانی و زۆر بە خۆشحاڵی باسی شەپۆل سواریی دەکـرد، چـونکە دەیزانـی ئـەم کـارە زۆر باش ئەنجام دەدا. هەر لـەو کاتـەدا کـە ئـەو لـە دنیـای خۆشـی شـەپۆل سـواریدا بەسـەری دەبرد، لەبارەی فێربوونەوە قسەم بۆ کرد. لەراستی دا هەوڵم دا لە نێـو فێربـوون و لـەزەت دا هاوئاوازیی دەماری لە مێشکی وی دا دروست بکەم.

ئێوەش هەرکاتێك بتانەوێ لە مێشکی خۆتـان دا ئەڵقەپێوەنـدیی بـەهێز دروسـت بکـەن دەبێ بەتەواوی هەست بە خۆشییەکەی بکەن و چـەندین جـار لەگـەڵ ئامانجەکـەتان لێکـی

گرێ دەن. ڕاست وەك ئەو كارە كە ئەوانەی ڕیكلامی بازرگانی ساز دەكەن، لەگەڵ ئێوەی دەكەن. بۆ پێتان وایە وێنیستۆن سیگارێكی باشە؟ چونكە چەندین و چەندین جار ئەمەیان بەئێوە گوتوەو ئێستا بەبیستنی وشەی وینیستۆن دەسبەجێ سیگاری باشتان وەبیر دێتەوە. هەر شتێك زۆر جار لە مێشك دا دووپات بكرێتەوە تێی دا جێگیر دەبێ، بەڵام ئەگەر هاوكات بە زوویی هەست بە لەزەتیش بكەن، ئەوە ئەڵقەیەكی بەهێزی پێوەندیتان دروست كردوە.

داوام لە كوڕیژگەكە كرد لەبارەی ئەو شتانەوە كە دڵنیایە تونای بەسەریان دا دەشكێ زیاترم قسە بۆ بكا. هەستی ڕەزامەندی لەودا هەر دەهات و زیاتر دەبوو. پێم گوت: "زۆر باشە. چۆن توانیت فێری شەپۆل سواری بی؟"

بەم جۆرە، زۆر زوو توانی بە ئاسانی باسی فێربوونیش بكا. بەڵام ئەم جارەیان دەنگی گۆڕابوو، دەم و چاوی دەدرەوشایەوەو چاولێكردنی هەستێكی نائاسایی دەدا بەمن. گوتم: "باشە، ئێستا دووبارە باسی شەپۆل سواری بكەین. بەباوەڕی تۆ ئەگەر بمانەوێ قوتابخانەی شەپۆل سواری وەڕێ بخەین دەبێ چ بكەین؟" ئەو هاوكات بە متمانەبەخۆبوونەوەو بە ئاسانی لەبارەی فێربوونی شەپۆل سوارییەوە بۆم دەدواو زۆر جوان و ڕەوان قسەی دەكرد. پاشان دەستمان كرد بە ڕاهێنانی دەربڕینی هێندێ وشە كە لە دەربڕینیان تووشی گیروگرفت دەبوو. پێم گوت: "وا دابنێ كە هەردووكمان خەریكی شەپۆل سوارییین. باشە ئێستا وەك ئەو كاتەی لە شەپۆل سواریدا دادەنیشی، دابنیشەو هەرواش هەناسە هەڵكێشە، بەو خێراییە كە لە كاتی شەپۆل سواریدا هەناسە هەڵدەكێشی. هەر لەوكاتەدا وشەكانیش دەڵێینەوە."

ئەو تەنیا لە ماوەی پێنج دەقیقەدا توانی هەموو وشەكان بە جوانی فێر بێ. ئێمە توانیمان ئەوەی لە ڕابردوودا لە مێشكی دا شكڵی گرتبوو پێچەوانە بكەینەوەو هەستی خۆشی لە مێشكی دا دروست بكەین. ئەمڕۆ ئەو كوڕە دەتوانێ نمرەی بەرەژووری وەك ١٨ و ١٩ و تەنانەت ٢٠ وەرگرێ، ئەویش تەنیا بە كۆمەگی بەرنامەیەكی ٤٥ دەقیقەیی.

دروست بوونی هاوئاوازیی دەماری

ئێـوە چـۆن دەتـوانن چارەنووسـی خۆتـان بگـۆڕن؟ نـازانم، بـەڵام لـەبارەی شـتێکەوە دەتوانم دڵنیاتان بکەم، دروستبوونی هاوئاوازییەکی باشی دەماری دەتوانێ لە دەمەساتێك دا ئاڵوگۆڕێکی مەزن لە ئێـوەو لـە ژیانتـان دا پێـك بێنـێ. ئـەوەی ئـەمڕۆ ئـەنجامی دەدەن بەهۆی هەستێکە کە ئێستا هەتانـە. ئەگـەر بتـوانن بـە گـۆڕینی هەسـتی خۆتـان ڕەفتـاری خۆشتان بگـۆڕن، دواڕۆژ لـە دەسـتی خۆتـان دا دەبـێ. لـەو باسـەدا کـە بۆتـانم گێڕایـەوە، گۆڕانێـك کـە لـەو کـوڕەدا پێـك هـات شـوێنەوارێکی پـتر لـە ئـۆگریی نـاوبراو بـە دەرس و قوتابخانەی هەبوو. ئەم ئاڵوگۆڕە، جـۆری ڕوانـینی بۆخـۆی گـۆڕی و ئـەم گۆڕانـە دەتوانـێ چارەنووسی وی بەتەواوی بگۆڕێ.

بیروباوەڕی ئێمە لەسەر ئەو شتانەی لە داهاتوودا ڕوو دەدەن زۆر کاریگـەرە. ئێـوە بـە خوێندنەوەی ئەم کتێبە نەك هەر فێر دەبن چۆن ژیانی خۆتان کـۆنترۆڵ بکـەن، بەڵکـە فێـر دەبن چـۆنیش بـە دۆسـتان و بنەماڵـەو هاوکـارانی خۆتـان و ئـەو کەسـانەی بایـەخیان پـێ دەدەن کۆمەگ بکەن تا خۆیان و ژیانیان بگۆڕن. داخوا بەباوەڕی ئێـوە ئـەم کـارە خۆشـە یان ناخۆش؟ ئەمڕۆ لە مێشکی زۆربەی ئێمەدا بەخشین ئیدی مەفهوومێکی پۆزەتیڤی نیـە. لەجێدا بە باوەڕی ئێوە بەخشین چیە؟ بەخشین لە خۆتان، لە کات و داراییتـان؟ بێگومـان ڕوانینی ئێوە بۆ بەخـشین و بیروباوەڕتـان لـەو بارەیـەوە لـە دیـاریکردنی چارەنووسـتان دا شوێنەوارێکی زۆری دەبێ.

بـەخشـین

بەباوەڕی من بەخشین بەشکردنی هـەموو ئـەو شـتانە کـە خـوا داویـە بـە ئێمـە، لەگـەڵ خەڵکی دیکەیە. ئەمن چێژ لە بەخشین وەردەگرم و لەو باوەڕدام کە ئەم تایبەتمەندییـە بـە شێوەیەکی پۆزەتیڤ لە چارەنووسی من دا کاریگەر دەبێ و بۆ ئەوەی بتوانم بە ئاسانی بە خـەڵکی دیکـە ببەخـشم، پێوەندییـەکی ئـاوام لەمێـشکی خـۆم دا دروسـت کـردوە: بـەهۆی بەخشینەوە خەڵکی دیکە منیان خۆش دەوێ و ئەمن لە چێژی خۆشەویستیی خەڵکی دیکە بەهرە وەردەگرم. هەستی خۆشەویست بـوون، لـەزەتێکی زۆر گـەورەی هەیـەو ئەگـەر ئـەو

ئەڵقە پێوەندییە لە مێشك دا دروست بێ لەگەڵ ئەوەی لەكاتی بەخشین دا شتێكمان لەدەست دەچێ بەڵام هەستی لەزەت و خۆشییەكەمان زۆر لە هەستی ناڕەحەتی زیاتر دەبێ.

چۆن كەسێك دەتوانێ وەك ئاو خواردنەوە مرۆڤێك بكوژێ لە حاڵێك دا یەكی دیكە گیانی خۆی بۆ رزگار كردنی خەڵكی دیكە دەخاتە مەترسییەوە؟ جیاوازیی ئەم دوو كەسە لە چی دایە؟ تەنیا لەو مانایە دایە كە ئەوان لە خۆشەویستیی خەڵكی دیكە لە مێشكیان دا دروستیان كردوە. ئێوە لەم سروشتە چ مەفهوومێكتان لە مێشكتان دا دروست كردوە؟ بە دڵنیاییەوە هەرچی باوەڕتان پێی هەبێ لە دوارۆژی ئێوەدا كاریگەر دەبێ.

ئەگەر ئێوە باوك یان دایكن بۆتان دەكرێ هەر لە منداڵییەوە ئەڵقەپێوەندیی بەهێزو پۆزەتیڤ لە مێشكی منداڵەكانتان دا دروست بكەن. ئەمن چوار منداڵم هەن كە ئەوی هەرە چووكیان جریك، چوار ساڵ و نیوەو بەم زووانە دەبێتە پێنج ساڵە. وەك بابێك زۆرم بۆ گرنگە كە منداڵەكەم هێندێ مەسەلە باش فێر بێ. بۆ وێنە دەمەوێ فێر بێ كە قوتابخانەی پێ خۆش بێ چونكە دەزانم زۆر لەو منداڵانەی دەچنە قوتابخانە، قوتابخانەیان پێ خۆش نیە. دەمەوێ منداڵی من لە فێربوون هەست بەناڕەحەتی نەكا بەڵكوو چێژ لە فێربوون وەربگرێ. چونكە دەزانم هەر ئەو شتانەی فێریان دەبێن چارەنووسی مرۆڤەكان دیاری دەكەن. هەروەك چارەنووسی من و زۆر لەو كەسانەی حەز لە فێربوون دەكەن بەو هۆیەوە گۆڕاوە.

جگە لەوە، دەمەوێ دڵنیابم كە منداڵەكەم لە خۆ بایی نابێ بەڵكە دەتوانێ بەخشندەو خۆبەكەمگر بێ. هەربۆیە هەمیشە لە دەرفەتێك دەگەڕێم تا دیمەنێكی جوان لە بەخشندەیی لە مێشكی وی دا تۆمار بكەم. ئەم دوایییانە دایەگەورەی جریك بێئەوەی پێشتر ئاگاداری بكا هاتە سەردانی و ژمارەیەكی زۆر فوودانەی رەنگاوڕەنگی بۆ هێنابوو. جریك بە دیتنی ئەو هەموو فوودانە رەنگاوڕەنگە شاگەشكە ببوو. تێگەیشتم كە هەست دەكا خۆشیان دەوێ و لەو كارە جوانەی دایكم، نەنكی زۆر خۆشحاڵە. لە دڵی خۆم دا گوتم بڵێی ئەم كارە دروست بێ؟ ئاخر ئەو هێشتا چوار ساڵ و نیو تەمەنیەتی. بەڵام سەرەنجام بڕیاری خۆم داو چوومە لای. توند لە ئامێزم گرت. نەختێك هەژابووم. بە كوڕەكەمم گوت:

"دەمەوێ پرسیارێکت لــێ بکـەم. چ هەسـتێکت هەیـە؟" گـوتـی: "زۆر خۆشـحالّم." گـوتم: "دەتوانی خۆشحالّتریش ببی، دەتوانی هەموو فوودانەکان بۆخـۆت راگـری یـان هـەر ئێـستا بچیە پارك و هەموانیان بدەی بە منداڵانی نێو پارکەکە تا ئەوانیش وەك تۆ خۆشـحاڵ بـن. ئەگەر وا بکەی هەموویان دەبنـە دۆسـتی تـۆ. باشـە، چ دەڵێـی؟" کـەمێك بـیری کـردەوەو گوتی: "باشە، بەڵام تەنیا یەکێکیان بۆ تۆ رادەگرم."

نەم دەتوانی باوەڕ بکەم. دڵنیا بووم ئەو ناتوانێ دەست لـە فوودانـە رەنگاوڕەنگـەکانی هەڵگرێ. بەڵام ئەو بۆچوونەی لەبارەی بەخشینەوە لە مێشکی ویـم دا سـاز کردبـوو کـاری خۆی کرد. چـوونە پـارك و ئـەو منداڵـە چـوار سـاڵەیە بـەبێ هـۆ فوودانـەکانی خـۆی دانـە منداڵانی دیکە. دەتوانن رادەی خۆشحاڵیی من بێننە بەرچـاوتان؟ ئـەمن خـاوەنی باشـترین منداڵی دنیا بووم. جێی سەرسوڕمان بوو، هەموومان لەوپەڕی خۆشـحاڵی دا باوەشمـان بـە یەکتردا کردو ئەویش بە دیتنی خۆشحاڵیی ئێمە خۆشحاڵتر بوو. پاش ئەوە لەسەر بناخـەی بنەڕەتی بەردەوامبوون فێرمان کرد کە مرۆڤ دەتوانێ بە بەخشین وەریش گرێ. ئیـدی دەم زانی لە داهـاتوودا، بـەهۆی ئـەو ئەڵقـە پێوەندییـەی لـە مێـشکی دا جـێگیر بـووە هەمیـشە بەدوای دەرفەتێك دا دەگەڕێ کە بتوانێ ببەخشێ.

بەڵام داخوا سـوودی ئـەم بـاوەڕە چـیە؟ دەتوانـێ چ شـوێنێك لەسـەر چارەنووسـی وی دابنێ؟ بێگومان هەستی پێویستی بە بەخشین زەمینەی کاری چاکی بۆ خـۆش دەکـا. ئـەو هەمیشە بە خەڵکی دیکـە دەبەخـشێ و هـەر بۆیـەش هـەمووان خۆشـیان دەوێ. ژیـانی وی رێبازێکی پۆزەتیڤ دەگرێتەپێش و ئەو هەمیشە لەوە کە دەبینێ بـوونی بـۆ خـەڵکی دیکـە بەسوودە هەست بە رەزامەندی و خۆشی دەکا.

ئەو رۆژانە وەبیر بێننەوە کە شوێنەوارێکی تایبەتییان لەسەرتان هەبووە. لـەو رۆژانـەدا کام ئەڵقە پێوەندییانە لە مێشکتان دا دروست بوون؟ لەوانەیە ئەو هەستەی لـەئێوەدا پێك هاتوە بە تەواوی نێگەتیڤ و هـەر لـەو کاتـەدا پـۆزەتیڤ بـێ. بۆنموونـە هەسـتی بێـزاری و ناڕەحەتی لە ماددە گێژکـەرەکان، ئـەوە کـە یـەکێك روو دەکاتـە مـاددە گێژکـەرەکان یـان لەبەریان رادەکا، بەستراوەتەوە بەوە کە داخوا ئەڵقـەی پێوەنـدیی مێـشکی لەگـەڵ مـاددە گێژکەرەکان بە شێوەی ناڕەحەتییە یان بەشێوەی خۆشی.

کۆکایین هەموو ساڵێ سەدان میلیۆنی لێ دەفرۆشرێ، بەبرەوترین بەرهەم لە ئـەمریکا. داخوا ئەم ماددەیە بۆ هێندەی لایەنگر هەیە؟ چونکە کۆکایین ئـەو کـارە دەکـا کـە هـەموو ئارەزووی دەکەن. دەسبەجێ ناڕەحەتی لـەنێو دەبـاو خۆشـیی لـە جێگـا دادەنـێ. باشـە، ئێستا کە کۆکایین حاڵـەتێك دروسـت دەکـا کـە هـەموو مرۆڤـەکان دەیانـەوێ، ئـەی بۆچـی هـەموویان کۆکـایین بـەکار نـاهێنن؟ هێنـدێ کـەس لـە مێـشکیان دا کۆکایینیـان لەگـەڵ ناڕەحـەتی و ئـازارێکی زۆر گـرێ داوە. ناڕەحـەتی بـەهۆی لەدەسـت دانـی ئـازادی. ئـەمن هەرگیز کۆکایینم بەکار نەهێناوە چـونکە پـێم وایـە کۆکـایین مانـای لەنێوچـوونی کـۆنترۆڵ بەسەر ژیان دایە. لە مێـشکی مـن دا ئـالوودەبوون خـەراپترین و بێزراوتـرین بارودۆخـە کـە بتوانرێ بە بیر دا بێ: کەوتنە نێـو بارودۆخێـك کـە مـرۆڤ نـەتوانێ کارێـك بـە ویـستی خـۆی ئەنجام بدا. مەفهوومی ئالوودە بوون لە مێشکی من دا لەگەڵ هەستی ناخۆشی لەنێوچوونی ئاواتەکان، سەرمایەو ژیان لێك گرێ دراوەو هەربۆیە ئەمن هیچ وەختێك ئالوودە نابم, بـەڵام ئەگەر کۆکایین لە مێشکی کەسێك دا لەگەڵ خۆشی لێك گرێ درابـێ، مـسۆگەر ئـەو وەدوای دەکەوێ.

رۆژی چـوارەم

NLP كلیلی زێڕینی ئاڵـوگـۆڕ

بـەخێربێن بـۆ رۆژی چـوارەمی بەرنامـەی دەستڕاگەیـشتن بـە توانـای دەروونـی. پـێش هـەموو شـتێك دەمـەوێ لەبـەر ئـەوەی هەسـتتان بـە بەرپرسـیاری كـردوەو وەدوای ئـەم بەرنامەیە كەوتوون پیرۆزباییتان لـێ بكەم. راهێنانەكانی هەر فەسـڵێكی ئـەم كتێبـە راسـت وەك ئەڵقەی زنجیر وایە. لە كۆتایی بەرنامەكەدا زنجیرەیەكی بێ بڕانەوە لـە سـەركەوتنتان دەست دەكەوێ كە جێگای رەفتارە گرێدراوە ناسـەركەوتووەكانی پێـشووتان دەگرێتـەوە. بۆیـە دەبـێ هـەموو رۆژێ بـێنێوبوێر راهێنانـەكانتان ئـەنجام بـدەن. ئـەمڕۆ چـی؟ داخـوا راهێنانـەكانتان ئـەنجام داون؟ زۆر باشـە, كەوایـە باسـەكەمان درێـژە دەدەیـن. ئـەمڕۆ دەمانەوێ لەبارەی جۆری گۆڕینی ئەڵقە پێوەندییەكانی نێو مێشكتانەوە بدوێین.

داخوا لەگەڵ NLP ئاشنا بوون؟

NLP یان بەرنامەڕێژیی دەماری وتاری، بەرنامەیەكـە بـۆ كـۆنترۆڵی ژیـان. ئـەم زانـستە هەموو باوەڕێكی پێویست بۆ دروستكردنی ئـەو ژیانـەی بـە ئـاواتی دەخـوازن دەخاتـە بـەر دەستی ئێوە. ئەمن نیزیكەی شەش ساڵ لەمەوبەر لەگەڵ ئـەم زانـستە ئاشـنا بـووم. NLP شوێنەوارێكی نائاسایی لەسەر من هـەبوو. بـێ هـیچ گیروگرفتێـك تـوانیم بـەخێرایی تێـی دا پێش بكەوم و چەند ساڵ وەك بەرچاوترین كارناسی ئەم بوارە دەناسرام. ئـەمن تـوانیم بـە كەلك وەرگرتن لەم زانستە كۆمەگ بە خەڵكی دیكە بكەم تا بتوانن ئەو ئـاڵوگۆڕەی چـەندین ساڵ بوو پێویستیان بوو بە ماوەیەكی كورت لە خۆیان دا پێكی بێنن.

چەند ساڵ لەمەوبەر یەكێك لە بەرنامە تەلەڤزیۆنییەكانم هەڵایەكی گەورەی لەسـەر سـاز ببوو. لەو بەرنامەیەدا داوام لـە هـەمووان دەكـرد ئەگـەر گیروگرفتێكیـان هەیـە كـە لەمێـژە چارەسەر نەكراوە بێنە لای من تا گیروگرفتەكەیان، هەرچـی بـێ ـترس، ئـاڵۆزی، نیگـەرانی

یان شەرمێونی ـ لەنێو بەرم. ئەم ئیدیعایە درۆ نەبوو و بەڕاستی لە ماوەی ٣٠ دەقیقەدا بە کۆمەگی میتۆدی NLP گیروگرفتەکەم لەنێو دەبرد. بەو بەرنامەیە توانیم زوو ناوبانگ دەربکەم. دیارە ئەو میتۆدە هەمیشە کارساز نیە، بەڵام بەخۆشییەوە هەمیشە لە تەلەڤزیۆن دا کاریگەر دەبوو. ئەم میتۆدە لە دەرمانی نەخۆشەکانم دا بەڕاستی کۆمەگی دەکردم. بەڵام وەختێك دەمدی هێندێ جار ناتوانم گیروگرفتی نەخۆشەکەم بەم میتۆدە چارەسەر بکەم بە توندی نائومێد دەبووم چونکە پێم وابوو ئەم میتۆدە ڕێگاچارەی هەموو گیروگرفتێکە. لە خۆمم دەپرسی بۆچی لێرەدا ئەم میتۆدە کارساز نەبوو؟ بەڵام دواتر تێگەیشتم لەبارەی ئەو کەسانەوە کە بەڕاستی دەیانەوێ بگۆڕێن هەموو میتۆدێکی دەرمانی کاریگەرە. لە راستی دا سەرکەوتن لە هەموو میتۆدە دەرمانییەکان دا تەنیا یەك مەرجی هەیە: ئەوە کە نەخۆش بەڕاستی لە بارودۆخی خۆی ماندوو بووبێ و هیچ هاندەرێکی بۆ درێژەدانی ئەو بارودۆخە نەبێ.

زۆربەی خەڵك ئاواتیانە هەر نەبێ دووسێ شت لە ژیانیان دا بگۆڕێن. نازانم ئێوە دەتانەوێ چ شتێك لە ژیانی خۆتان دا بگۆڕن، بەڵام دڵنیام ئەگەر باش بیر بکەمەوە تێ دەگەم کە تەنیا شت کە هەموومان دەمانەوێ بگۆڕێ جۆری هەست و رەفتارەکانمانە. رەنگە بڵێن: نا، توونی، ئەوە شتێك نیە کە ئەمن دەمەوێ. ئەمن تەنیا دەمەوێ دەوڵەمەند بم."

بەڵێ، بەڵام ئێوە هەربۆیە دەتانەوێ دەوڵەمەند بن کە هەست و رەفتارتان بگۆڕێ. کەوایە گرنگ جۆری گیروگرفتەکەتان نیە. بۆ زاڵبوون بەسەر بێدراوی، ترس، نیگەرانی، خوو و خدەی ناپەسەند یان هەر شتێکی دیکەدا کە بەبیرتان دا دێ، لە پێش دا دەبێ ئێوە خۆتان بگۆڕێن. هەموو مێتۆدە دەرمانییەکان بۆ لابردنی ئەو گیروگرفتانە کاریگەرن، تەنیا بەو مەرجە کە بتوانن چەندی زووترە هەستی خۆتان بگۆڕن و ببنە هۆی ئەوە ناڕەحەتیتان کەمتر بێتەوە.

وا دابنێ لەگەڵ بابت گیروگرفتت هەیە. هەست دەکەی پیاوێکی سەرەڕۆیەو ئەتۆش کەوتوویە ژێر دەسەڵاتی ئەو دیکتاتۆرە. هەست دەکەی ئەو بەردەوام تۆی لە ژێر کۆنترۆڵ دایەو ئەتۆش هەمیشە بەرفەرمانی وی و پێت وایە ژیان بەو جۆرە لە تواتان دا نیە. بەڵام

چونکه دەترسی قسەی لەگەڵ بکەی، هیچ کاتێك بۆ دەربڕینی هەستی خۆت دەست پێش ناخەی. چۆن دەکرێ ئەو گیروگرفتە چارەسەر کرێ؟ باشە، بە میلیۆن میتۆد هەن و ئەتۆ دەتوانی لە میتۆدی جۆراوجۆری دەروون ناسی کەلك وەرگری. بۆنموونە لە پێشەوە سەیرێکی میتۆدی دەرمانیی **گشتالت** بکەین.

لەم میتۆدەدا، دەرمانکەر لە پێش دا بە تۆ نیشان دەدا کە ناڕەحەتی و نیگەرانیی لە رادەبەدەری تۆ لە ژیان دا بەرهەمی ناڕەحەتی و رق و قینی قووت دراو بەرامبەر بە بابتە. پاشان تۆ دەباتە ژوورێك، کورسییەك بەرامبەر بەتۆ دادەنێ و دەڵێ: "باشە، ئەمە بابتە. ئێستا دەتوانی بە ئاسانی هەستی خۆتی لەگەڵ باس بکەی.

دەبێ وا بکەی وا بێنیە بەرچاو کە بابت رووبەڕووت دانیشتوە. ئەودەم هەرچی بتەوێ دەتوانی پێی بڵێی. دەتوانی بقیژێنی، پرتەو بۆڵە بکەی یان تەنانەت بگریەی. رەنگە لە سەرەتادا دژوار بێ، بەڵام ئەگەر بتوانی بێنیە بەرچاوی خۆت ودەست بە قسە بکەی، زۆر زوو هەستێکی باشترت دەبێ. چونکە دەتوانی بۆ یەکەم جار بێ شەرم کردن لەگەڵ بابت قسە بکەی. پێی بڵێی: "بابە، ئەتۆ هەر رێگا نادەی بتوانم پێوەندیت لەگەڵ بگرم." یان "بابە، ئەمن ئیدی منداڵ نیم. گەورە بووم و ئەتۆ نابێ ئاوام رەفتار لەگەڵ بکەی." رەنگە زۆر گەوجانە بێتە بەرچاو، بەڵام چونکە لە ژیانت دا بۆ یەکەم جار دەتوانی بێ ترس، باسی خۆت بکەی و هەستیخۆت بێ پەردە دەربڕی، ناڕەحەتییەکەت زۆر زۆر کەمتر دەبێ. بەهەرحاڵ ئەمە دیمەنێکی گشتی لە شێوە دەرمانی گشتالتە. ئێستا وەرە میتۆدە دەرمانییەکی دیکە باس بکەین.

رێگا بدە وا دابنێین کە گیروگرفتی تۆ هەر ئەوەی پێشوویە بەڵام ئەمجار دەتەوێ میتۆدی دەرمانیی بیرکردنەوەی ئاقڵانە تاقی بکەیەوە. بۆ دەست پێکردن، دەرمانکەر پێت دەسەلمێنێ کە خەتاباری گیروگرفتەکانی ئێستای تۆ بابت نیە، بەڵکوو جۆری باوەڕو بۆچوونی تۆ بۆ رەفتاری بابتە کە ژیانی لێ تاڵ کردووی. وەختێك قبووڵت کرد گیروگرفتەکەت لە جۆری لێکدانەوەت لە رەفتاری بابت دایە، لە ئاکامی رەفتاری بابت دا، بۆچوونێکی یەکجار نێگەتیڤ بە مێشکت دا نایە. ئەتۆ بەم باوەڕە خۆت فێر دەکەی کە کەسایەتی، رەفتارو شێوەی رووبەڕووبوونەوەی خەڵکی دیکە وەك هەیە قبووڵ بکەی و ئەم هۆیانە هەستی ناڕەحەتیت بەسەردا نەسەپێنن.

ئەگەر لەم شێوە چارەسەرەدا متمانەت بە دەرمانکەرەکەت هەبێ، بیروبۆچوونەکانت زوو دەگۆڕێن و هەستێکی باشترت دەبێ. پاش چەند کۆبوونەوەی دەرمانی هەستت بەرامبەر بە باوکت دەگۆڕێ و مسۆگەر بە پێی ئەو هەستەشت رەفتار دەکەی. ئەم شێوەیە هەربۆیە کارسازە کە بە کۆمەگی میتۆدی تەڵقین هاوئاوازیی دەماریت دەگۆڕێ. ئێستا لە مێشکی تۆدا بوون لەگەڵ بابت مانایەکی تازەی وەرگرتوە.

میتۆدی دیکەش هەن. بۆنموونە میتۆدێك کە رەنگە بکرێ ناوی بنرێ دەردی دڵ. لەم میتۆدەدا، دەرمانکەر لە کۆبوونەوەی راوێژکردن دا سەرەتا گوێ لە قسەکانت دەگرێ, بێ‌ئەوەی هیچ داوەرییەك بکاو هیچ مەرجێکت بۆ دابنێ. پاشان جۆری تێگەیشتن لە رەفتاری بابت دەگۆڕێ و دەیداتەوە بە تۆ. ئەو پێت دەڵێ ئەوەی بابت دەیکا لەبەر خاتری تۆیە، بۆ خاتری قازانج و خۆشیی تۆیەو بەم جۆرە، ئەتۆ بەرەبەرە هەستێکی پۆزەتیڤ لەبارەی خۆت و بابتەوە پەیدا دەکەی و بە رێزو خۆشەویستییەوە ناوی بابت دەبەی. لە راستی دا دیسان ئەڵقەپێوەندیی مێشکت گۆڕاوە. لەبیرت نەچێ ئەگەر ئەوەی ئەنجامی دەدەی لە مێشکت دا لەگەڵ ناڕەحەتی گرێ درابێ، هیچ کاتێك ناتوانی بەسەرکەوتنەوە ئەنجامی بدەی. کاری راوێژکاریش هەر ئەوەیە کە میتۆدی دەرمانیی خۆی لە مێشکی تۆدا لەگەڵ خۆشی و بەکارنەهێنانی ئەو میتۆدە لەگەڵ ناڕەحەتی لێك گرێ بدا.

لە راستی دا دەکرێ بڵێین هەموو ئەو میتۆدانە بەیەك شێوە کار دەکەن. دەتەوێ لەبارەی شێوەی دەرمانی فرۆید، شێوەی دەرمانی ناڕاستەوخۆ یان هەر میتۆدێك کە تا ئێستا شتێکت لەبارەیەوە بیستوە هێندێ باس بخوێنیەوە؟ رەنگە بکرێ چەندین رۆژ باسی شێوەی جۆراوجۆری چارەسەر بکەی بەڵام پێم وانیە لێکۆڵینەوەی هەموویان پێویست بێ، چونکە لە هەموویان دا شێوەی کارکردن یەك جۆرە. کۆبوونەوەی راوێژ دەست پێ دەکا، ئەتۆ هێندێ شت روون دەکەیەوە، راوێژکار شکڵی ئەو روونکردنەوەیە دەگۆڕێ و دەیداتەوە بە خۆت و ئەگەر بتوانێ ئەو باوەڕە نوێیە بەتۆ بسەلمێنێ، هەستێکی جیاوازت دەبێ چونکە بە خۆشییەوە ئێستا ئەڵقە پێوەندییەکی تازە لە مێشکت دا دروست بووە.

لە هیچ میتۆدێکی دەرمانیدا دەستەبەرێك نیە. تەنیا کلیلی سەرکەوتن لە هەر جۆرە چارەسەرێك دا، هەستی پێویستیی راستەقینە بە گۆڕان و پاشان هەوڵدانە. لە هەموو

کۆبوونەوە دەرمانییەکان دا، راوێژکار تەواوی سەرنجی خۆی دەخاتە سەر ئەو گیروگرفتە کە تۆ ئازار دەداو پاشان مەفهوومی ئەو گیروگرفتە لە مێشکی تۆدا دەگۆڕێ و مێشکی تۆ بە جۆرێکی دیکە گرێ دەدا. بۆ نموونە کەسێك بێنە بەرچاو کە دەستدرێژیی سێکسیی کراوەتەسەر. ئەگەر ئەم رووداوە بۆ وی بەو مانایە بێ کە لەمەودوا بە کەسێکی ناپاك دەژمێردرێ، ژیان بۆ وی لە توانا دەردەچێ چونکە لە مێشکی ویدا وا نەخشاوە کە ئەو لەگەڵ خەڵکی دیکە جیاوازە, چونکە ئەو مرۆڤێکی چەپەڵە. تەنیا کەسانێك دەتوانن بگۆڕێن کە ئەم بۆچوونە لە مێشکیان دا بگۆڕێ. کەسانێك دەتوانن لەگەڵ ئەو ئەزموونە تاڵە بەربەرەکانی بکەن کە بۆ ئەم دیاردەیە لە مێشکیان دا مەفهوومێکی تازە دروست بکەن، بۆنموونە بەمێشکی خۆیان بسەلمێنن کە دەستدرێژی کرانەسەر بەو مانایەیە کە ئیدی ئەزموونێکی وا تاڵیان پێ قبووڵ ناکرێ، یان ئێستا لەباری رووحییەوە لە خەڵکی دیکە بەهێزترن و بەم ئەزموونە سامناکەوە ئیدی دەرەقەتی هەر چەشنە گیروگرفتێك دێن. ئەگەر وا بیر بکەنەوە کە ئێستا دەتوانن یارمەتیی خەڵکی دیکە بدەن بۆ ئەوەی بگۆڕێن یان خۆیان لە رووداوێکی وا تاڵ دوور رابگرن، ژیان بۆ وان مەفهوومێکی تازە پەیدا دەکا.

گۆڕینی مەفهوومەکان

دڵنیام ناوی ڤیکتۆر فرانکلین تان بیستوە. کتێبی وی "مرۆڤ لە گەڕان بەدوای مانادا" زۆربەی خەڵك خوێندوویانەتەوە. فرانکلین پزیشکێکی دەروونناسی یەهوودی بوو کە لە شەڕی دووەمی جیهانی دا لەلایەن نازییەکانەوە بەدیل گیرا. ئەو لە ئۆردووگای نازییەکان دا خەراپترین و تاڵترین رووداوەکانی تێپەڕاند. لەو رۆژگارەدا بەدیل گیران بەدەستی نازییەکان بە مانای مەرگی مسۆگەر بوو و بەشی پتری دیلەکان بە خەراپترین شێوە دەمردن، بەڵام فرانکلین هەر لە سەرەتای چوونی نێو ئۆردووگاوە تێگەیشت لە هەر بیست و پێنج کەس یەکێك شانسی زیندوو مانی هەیە. بەڵام چۆن؟ ئەوەی فرانکلین دەیەویست بیزانێ ئەوەبوو کە ئەو ژمارەیە لە دیلەکان چۆن لە مردن رزگار دەبن, بۆیە بەوردی کەوتە لێکۆڵینەوەی بارودۆخی ئەو کەسانەو قسەی لەگەڵ کردن. ئاکامەکە زۆری پەندو ئامۆژگاری تێدابوو. زۆربەی دیلەکانی ئۆردووگا بیریان لە مردن دەکردەوە، هەستیان

دەکرد هەموو شتێکیان لەدەست چووەو دنیا بۆ وان تەواو بووە. ویردی زمانی زۆربەیان ئەمە بوو: "خوایەگیان! بۆچی تووشی ئەم چارەنووسەت کردووم؟ بۆچی دەبێ ئەم هەموو ئازارە بچێژم؟" بەڵام کەسانێکیش هەبوون کە باش دەیان توانی ئەو ئازارو ناڕەحەتییانە دەربەرن. ئەو دەربردنە نائاساییەی وان هۆی هەبوو: ئەوان بۆ ئەو ئازارەی خۆیان مانایەکیان دۆزیبۆوە، واتە لە جیاتی بیرکردنەوەی بەردەوام لە کوێرەوەرییەکان و ئازارکێشان، بەخۆیان دەگوت ئێستا ئازار دەچێژم بەڵام دووبارە دەچمەوە وڵاتەکەم. دیسان خانووەکەم دروست دەکەمەوەو لە کاتێك دا لەبەر ئاگری کوورەخانە لەسەر کورسیی رەحەتی دادەنیشم بەسەرهاتی ئەو ئازارەی چاشتوومە بۆ منداڵەکانم دەگێڕمەوە. دڵنیام پاش تەواو کردنی ئەو کوێرەوەرییانە دەگەمە بەختیاری و ئیدی هیچ کاتێك لە ژیان دا ناچار نابم ئەو ئەشکەنجەو ئازارانە بچێژم.

توانای بیرکردنەوە لە گەڕانەوە بۆ نیشتمان، توانای هێنانە بەرچاوی بەختیاریی دوارۆژ، بە ئەندازەیەك خۆش بوو کە وای لێ دەکردن بە چاوێکی دیکە بڕواننە ئەو ئازارەی دەیچێژن. ئەوان پێیان وابوو بە دەربردنی ماوەیەکی دیاریکراو لەگەڵ سەختی، ئازارو ئەشکەنجە خۆشی و بەختیاریی هەمیشەیی وەدەست دێنن. کەوابوو ئەوان هۆیەکیان بۆ زیندوومان هەبوو، هۆیەکی پتەو و بەهێز: گەیشتن بە خۆشی. ئەلقەی پێوەندیی نێوان ناڕەحەتی و خۆشی لە مێشکی وان دا پێچەوانەی دیلەکانی دیکە بوو و هەر بۆیەش لەگەڵ ئەوانی دیکە جیاواز بوون. ئەوینی وان بۆ ژیان یەکجار بەهێزتر بوو، هەربۆیەش دەیان توانی لەگەڵ دژوارترین هەلومەرج دەربەرن.

هەروەك دەبینن رەمزی گۆڕانی ژیان شتێك نیە جگە لە گۆڕانی مەفهوومەکان لە مێشك دا. رەمزی سەرکەوتن لە هێنانەخواری کێشی لەش دا، پێوەندی دانیەتی لە مێشك دا لەگەڵ خۆشی نەك ناڕەحەتی. ئەگەر دەتانەوێ بازرگانییەکی سەرکەوتوو دەست پێ بکەن، دەبێ لە مێشکتان دا لەگەڵ شکان لێکی گرێ نەدەن، بەڵکە دەبێ لە مێشکی ئێوەدا دەست کردن بەو کارە بە مانای لەزەت و خۆشی بێ. سەرکەوتن لە تەرکی سیگار دا پێویستیی بەوە هەیە کە سیگار تەرك کردن لە مێشك دا لەگەڵ هێندێ بۆچوونی وەك: "ئەگەر سیگار نەکێشم قەڵەو دەبم" یان "هەرکاتێك ناڕەحەت دەبم سیگارێك

دادەگیرسێنم" لێك گرێ نەدەین. بەهێزترین کەس لە دنیادا کەسێکە کە میتۆدی گۆڕینی مەفهوومەکان لە مێشکی دا باش فێر بووبێ.

لە هەموو میتۆدە دەرمانییە دەروونناسییەکانیش دا دەرمان کردن هەر بەو شێوەیەیە، واتە بە گۆڕینی ئەڵقە پێوەندییەکانی نێو مێشکە. کەوابێ پێویست نیە روو بکەنە هیچ دەرمان یان راوێژکارێك, ئێوە دەتوانن خۆتان دەرمان بکەن، تەنیا ئەوەندەی دەوێ ئەوەی لە مێشکتان دا لەگەڵ خۆشی یان ناخۆشی لێکتان گرێ داوە پێچەوانە بکەنەوە. تەنیا شت کە جیاوازیی نێوان کەسەکان دیاری دەکا شکڵی ئەڵقە پێوەندییەکانی نێو مێشکیان یان لە راستی دا جۆری گرێدراویی وان لەگەڵ مەسەلەکانە.

ئێستا قبووڵتان کرد کە بە گۆڕینی جۆری هەست، رێگایەك بۆ سەرکەوتن و پێشکەوتن بدۆزنەوە, بەڵام بۆچی هێندێك کەس دەتوانن لە یەك دانیشتن دا ئەو ئاڵوگۆڕە پێك بێنن و ئەوانی دیکە بە حەوت ساڵ؟ بێگومان خێرایی گۆڕانی کەسەکان تا رادەیەك بەهۆی شێوەیەکە کە بۆ ئەو گۆڕانە بەکاری دێنن، بەڵام هۆی هەرە گرنگ رادەی حەزی هەر کەسێك لەو گۆڕانەیە.

هێندێ کەس هەر کە تێ دەگەن رەفتارێك، خوویەك یان فکرێکیان هەیە کە پێویستیی بە گۆڕانە، لە چاولێك نانێك دا دەگۆڕێن، بەبێ ئەوەی خۆی بۆ ماندوو بکەن. هێندێکیش دەزانن دەبێ بگۆڕێن بەڵام وادیارە هەرگیز سەرکەوتوو نابن. دەزانن میتۆدیان، رەفتارەکانیان، شێوەی پێوەندی گرتنیان و ... پێویستیی بە گۆڕان هەیە، تەنانەت سەردانی دەروونناسی جۆربەجۆریش دەکەن کەچی ناتوانن بگۆڕێن.

بەباوەڕی من کەسێك کە هەر میتۆدێکی بۆ گۆڕان تاقی کردۆتەوەو بە ئاکام نەگەیشتوە لە راستی دا زۆر حەزی لەو گۆڕانە نیە. ئەو هێشتا پەی بە پێویستیی پێکهێنانی ئەو ئاڵوگۆڕانە نەبردوەو لە بارودۆخی ئێستای خۆی بەڕادەی پێویست نەقایل نیە.

ئێستا کە شێوەی پێکهێنانی گۆڕان فێر بوون، لەمەودوا باسی ئەوە دەکەین کە دەبێتە هۆی سەقامگیر بوونی ئەم گۆڕانە. بەم جۆرە دەتوانن لە جیاتی پێنسەد رۆژ تەنیا لە یەك رۆژ دا بە ئاکام بگەن.

بنــەڕەتی گرێــدراوی

ڕۆژگارێك كە دەرسی NLP م دەگوتەوە زۆربـەی خوێنـدكارەكانم داوايـان لــێ دەكـردم وابكــەم ئــەوان بگــۆڕێن. ئــەمنيش زۆربــەی جارەكــان بــێ هــيچ گيروگرفتێــك بــە گــۆڕينی ئەڵقەپێوەندييەكانی نێو مێشكيان ئەوانم دەگەياندە مەبەست. بـەڵام گيروگـرفتی بنـەڕەتی ئەوەبوو كە زۆربەی ئەوانەی لە سەرەتادا بە ئاسانی دەگۆڕان، پاش چەند سـاڵێك دووبـارە ڕوويان دەكردەوە خووەكەی پێشوويان.

بۆنموونە كەسێك هەبوو كە سيگاری دەكێشاو داوای لــێ كـردم وابكـەم بتوانــێ تــەركی بكا. ئەمن وام كرد سيگاركێشان لە مێشكی دا لەگەڵ ناڕەحەتييـەكی زۆرو سيگارنەكێـشان لەگەڵ خۆشحاڵييەكی لە ڕادەبەدەر لێك گرێ بدرێن. هەر لەگەڵ بەرپابوونی ئەو پێوەندييـە ڕەفتاری ئەو كەسەش گۆڕا. مێـشك هەميـشە دەيـەوێ لـە ناڕەحـەتی دوور كەوێتـەوەو بـە پێچەوانە تامەزرۆی خۆشييە. بۆيە ئەگەر پێی بڵێین سيگاركێـشان بـە مانـای ناڕەحەتييـە، ئيدی سيگاری ناوێ. هيچ كەس نايـەوێ خـۆی تووشـی ناڕەحـەتی بكـا, ميتـۆدی دەمـاری وتاريی من بە تەواوی كاريگەر بوو. كەچی دووسێ ساڵ دواتر هەموو ڕيسەكەم لـێ دەبـۆوە بە خوری. ئەو كەسەی توانيبووی بە ئاسانی سيگار تەرك بكا، چەند سـاڵ دواتـر، بـە هـەر هۆيەك ڕووی دەكردەوە سيگاركێشان و پێی وابوو سيگار تەرك كـردن كـارێكی بێسـوودە. لێم دەپرسی: "بۆچی؟ چما ئـەتۆ سـێ سـاڵ سـيگارت وەلا نـەنابوو؟" وەڵامـی دەدايـەوە: "بۆچی؟ لەپێش دا پێم وابوو كردەنييە بەڵام شوێنەوارەكەی هەميـشەيی نيـە." لـە خـۆمم دەپرسی پياو دەبێ چ بكا؟ و پاش ماوەيەك گەيشتمە ئەم وەڵامە: **بنەڕەتی گرێدراوی.**

ڕۆژێك كامپيوتێرێكی تازەم كريبوو. هيچ زانياريم لەسـەر چـۆنيەتيی بەرنامەڕێژييەكـەی نەبوو، بۆيە داوام لە پسپۆڕێك كرد كامپيوتەرەكەم بۆ بەرنامەڕێژی بكا. بۆخۆشم لە پـەنای دانيشتم تا فێر بم. ئەو ڕاست بەو جـۆرە كـە لـە كتێـب دا نووسـرابوو ڕەفتـاری دەكـردو وا دەهاتە بەرچاو كە هەموو شتێك بە باشی دەچێتە پێش، كەچی پاش تەواو بوونی كارەكـە بەرنامەكە باشی كار نەكرد. پرسيم: "كام بەشی كارەكەت بە هەڵە ئـەنجام داوە؟" گـوتی: "هيچ بەشێك." گوتم: "مەبەستتان چيە؟ ئەو بەرنامەيەی داوتانە بـە كامپيوتـەر بـاش كـار ناكا؟" گوتی: "خەتای من نيە." گوتم: "بڕوانە، ئێوە ئەم بەرنامەڕێژييەتان كردوەو ئێستا

دەبێ ئاکام وەرگرن." گوتی: "بەڵێ، بەڵام لە پێش دا دەبێ کامپیوتەرەکە گرێ بدرێ." گوتم: "یانی چی؟ گوتی: "یانی ئەوە کە ئێستا بەرنامەی کامپیوتەرەکە بە تەواوی دروستە." گوتم: "ئەمن تێ ناگەم. ئێوە ئەم کامپیوتەرەتان بەرنامەڕێژی کردوەو ئێستا دەبێ دروست کار بکاو ئاکامی دڵخوازی ئێمە بەدەستەوە بدا." گوتی: "ڕێگا بدەن پێتان نیشان بدەم." دووبارە هەر ئەو کارانەی پێشووی دووپات کردنەوە بەڵام ئاکامێکمان وەرنەگرت. گوتم: "پێم وایە جەنابت دروست ڕەفتار ناکەی." گوتی: "ئێوە حاڵی نین. دەبێ کامپیوتەرەکە گرێ بدرێ. ئەگەر چەند جار ئەم کارانە دووپات بکەینەوە پێوەندیی ئەلەکتریکیی پێویست دادەمەزرێ." گوتم: "ئەمن دەڵێم گاڵتە دەکەی." بەڵام پاش پێنج جار دووپاتکردنەوەی قۆناخەکانی بەرنامەڕێژی، کامپیوتەر وەڕێ کەوت. جێی باوەڕ نەبوو. بەهەرحاڵ ئەو پیاوە هەقدەستی خۆی وەرگرت و ڕۆیشت. بەڵام شەش مانگ دواتر دووبارە هەموو شتێك تێك چوو. تەلەفونم بۆ کردو بە ناڕەحەتییەوە گوتم: "ها کوڕە، بەرنامەکەت تێك چوو." چاوەڕوان بووم بێتە ماڵێ و کامپیوتەرەکەم بۆ چاك بکاتەوە بەڵام نەهات. تەنیا فێری کردم دووبارە کامپیوتەرەکە بەرنامەڕێژی بکەمەوە. پاش بیست چرکە دووبارە کامپیوتەر وەکار کەوتەوە. توانیبووم جارێکی دیکە گرێی بدەمەوە.

لەبارەی تەرکی سیگاریشەوە هەروایە. گوتمان دۆستەکەمان سێ ساڵ سیگاری وەلا نابوو، کەچی ڕۆژێك لەبەر هەرچی بوو دووبارە دەستی بە سیگارکێشان کردەوە. بۆئەوەی ئێوە تووشی چارەنووسێکی وا نەبن دەبێ چ بکەین؟ دەبێ خۆتان بەرامبەر بەوەی فێری بوون و باوەڕتان پێ کردوە بە بەرپرس بزانن؟ لە ژیان دا، پێویستتان بە هەموو ئەو میتۆدانە دەبێ کە لەم کتێبەدا فێری دەبن و بێگومان پەیڕەوی لێ کردنیان لە ژیانتان دا زۆر کاریگەر دەبێ. کەوایە دەبێ خۆتان بەرعۆدە بزانن ڕەفتاریان پێ بکەن. ژیانی ئێوە هی ئێوەیە، ئێوە بەرامبەری بەرپرسن و تەنیا کەس کە دەبێ کۆنترۆڵی ژیانی ئێوەی لەدەست دا بێ خۆتانن. کەوابێ بۆ بەدەستەوە گرتنی دەسبەجێ دەستبەکار بن. لەم کتێبەدا ئەمن وەك ڕاهێنەر هەرچی دەیزانم دەیخەمە بەردەستتان. ئەوی دیکەی لە ئەستۆی خۆتانەو ئێوە دەبێ خۆتان لە بەرامبەر بەجێهێنانی ڕاهێنانەکان دا بە بەرعۆدە بزانن.

ئێمـه لـه ماڵـێ پیانۆیـەكی زۆر باشمـان هەیـە. دیـاره ئـەمن پیـانۆ لـێ نـادەم بـەڵام منداڵەكانم زۆر چێژ لە لێدانی وەردەگرن. رۆژێك لە كەسێكم داوا كرد بۆ رێكخستنی پیانۆكە بێتە ماڵمان. پاش رێكخستن، دەنگی كلاویـەكانی پیـانۆ بەڕاسـتی زۆر باشـتر ببـوو. گـوتم: "زۆر چاكە، دەستتان خـۆش بـێ." بـەڵام ئـەو دەسـبەجێ وەڵامـی دایـەوە: "دەبـێ دوای حەوتوویەكی دیكەش بێمەوە" گوتم: "مەبەسـتتان چـیە؟" گـوتی: "تـازەم رێـك خـستوەو دەبێ حەوتووی دیكەش هەر ئـەو كـاره بكـەم بـۆ ئـەوەی ژێیـەكان هـەر لـەم كێـشراوییەدا بمێننەوە." گوتم: "زۆر باشە، حەوتووی دیكەش وەرەوە بـەڵام بێزەحمـەت ئەمـە دواجـار بێ." نـەم ویـست هـەموو حـەوتووان خـەرجی رێكخـستنی پیانۆكـە بـدەم. ئـەو حـەوتووی دواتریش بۆ رێكخستنی پیانۆكە هات و ئێمە پێش ئەوەی بڕوا سیمەكانمان تاقی كردنـەوە. دەنگیان بەڕاستی باش بوو، بەڵام ئـەو كاتێـك لـە دەرگـا دەچـووەدەر گـوتی: "حـەوتووی دادێ دووبارە بۆ رێكخستن دێمەوە." زۆر بە ئەدەبەوە داوام لـێ كرد كە ئیدی پیانۆكـەمان بۆ رێك نەخا چونكە پێم وابوو ئـەو هـەر لـە غـەمی پەیـدا كردنـی دراوی زیـاتر دایـە. بـەڵام دەزانن چ بوو؟ دووسێ حەوتوو دواتـر سـیمەكان وەك پێـشوویان لـێهاتەوەو لـە ئاكـام دا ئەمن دووبارە تكام لەو پیاوە كرد بـۆ رێكخـستنەوەی سـیمەكان بێتـەوە ماڵـێ. حـەوتووی دواتریش هەروا. دوو حەوتوو دواتر دووبارە ئەم كارە دووپات بۆوە. لـە راسـتی دا هـەر دوو سێ مانگ جارێك دەبێ ئەو سیمانە رێك بخرێنەوە. ژیانیش هەروایە.

لە دەورەیەكی ژیانم دا، بە كۆمەگی لێزانیی بەرنامەڕێـژیی دەمـاری وتـاری سـەركەوتنی گەورە گەورەم وەدەست هێنان. پێم وابوو ئیدی هەمیـشە هـەموو شـتێك بەباشـی دەچـێتە پێش و لە وەدەستهێنانی سەركەوتنەكان دا تووشی گیروگرفت نابم, كەچی رۆژێك لە نـەكاو وام هاتە بەرچاو كە هیچ شتێك وەك جاران چاك نیە. كەمێك نائومێد ببووم بـەڵام بڕیـارم دا سەرلەنوێ خۆم بەرنامەڕێژی بكەمەوەو دووبارە هەموو شتێك باش بـۆوە. ئێـستا هەمیـشە بەدوای سەركەوتنەوەم و وەدەستیـشی دێنم. لـە راسـتی دا ئـەمڕۆ هـەموو پێـشكەوتنێكی فیزیكی، فكری، هەستی، مەعنەوی و ماددیی خۆم بە ئاكام و بەرهەمی خۆگرێدان دەزانم.

ئەمن هەموو رۆژێ خۆم بەرنامەڕێژی دەكەمەوە تا ئەو رۆژە باشترین هەستم هـەبێ، تـا جێگایـەك كـە بتـوانم ببەخـشم و باشـترین و پـۆزەتیڤترین بیروبۆچـوونەكان لـە مێـشكم دا پەروەردە بكەم. ئەم میتۆدە ناوی **گرێدانی دەماری وتارییە.**

ڕێگای بوونی ئەندامێکی کارامەو وزەی زۆری لەش، ئەوە نیە کە ڕۆژێك ئەوەندە راکەی و راکەی تا هەناسەت لێ دەبڕێ و ئیدی نەتوانی بجوولێی، بەڵکە دەبێ جووڵەی نەرم ئەنجام بدەی و هەمیشە دووپاتیان بکەیەوە. ئەمن ئەم میتۆدەم تاقی کردەوەو گەیشتمە ئاکامی دڵخوازی خۆم. میتۆدی ساغ راگرتنی رووحیش هەر ئەوەیە. بۆ لەنێو بردنی خوویەکی خەراپ کە بە چەندین ساڵ جێی گرتوە، ناتوانی چاوەڕێ بی بە جارێك بەکاربردنی NLP بە تەواوی بگەیە ئاکام. دەبێ هەموو ڕۆژێ خۆت بەرنامەڕێژی بکەی هەتا مێشکت بەتەواوی گرێ بدرێ. پاش ماوەیەکی کورت گرێدرانت پێ خۆش دەبێ و تەنانەت ئالوودەش دەبی. گرێدران دەبێتە بەشێك لە ژیانت و هەموو ڕۆژێ هەروەك خووت پێ گرتوە لە خەو هەستی فڵچە لە ددانت بدەی، حەمام بکەی و سەرت شانە بکەی، وەختێکیش بۆ بەرنامەڕێژیی خۆت دادەنێی. بۆچی؟ بۆئەوەی هەموو ڕۆژێ بتوانی سەرکەوتوو بی.

لەم فەسڵەدا میتۆدی بەرنامەڕێژیی دەماری وتاری فێر دەبن، بەڵام لەبیرتان نەچێ نابێ ئەم میتۆدە جارێك بەکار بێنن و بۆ هەتا هەتایە وازی لێ بێنن بەڵکە دەبێ هەموو ڕۆژێ، بەئاگایی و بێ نێوبوێر خۆتان بەرنامەڕێژی بکەنەوە تا بتوانن خۆتان لەگەڵ ئاڵوگۆڕەکانی ڕۆژ ڕێك بخەن.

سێ هەنگاو بەرەو گۆڕان

تێگەیشتن کە دەبێ بگۆڕێن، چونکە خوو و خدە، رەفتار، بۆچوون، بیروهەستی وا لە ئێوەدا هەن کە کۆسپی سەر ڕێگای پێشکەوتنتانن. بۆ گۆڕان تەنیا سێ هەنگاو باوێژن بەسە:

١ـ بۆ پێکهێنانی گۆڕان لە پێش دا دەبێ بڕواتان بەوە هەبێ کە ئەو گۆڕانە پێویستە. دەبێ بگەنە جێگایەك کە پێتان وابێ پێویستە ئەو گۆڕانە ڕووبداو ئێوە دەبێ پێکی بێنن. لەو حاڵەدا ئێوە دەتوانن لە دەمەساتێك دا بگۆڕێن. بەڵام ئەگەر هەست بکەن پێتان خۆش نیە بگۆڕێن یان پێتان وابێ ئەم گۆڕانە بۆتان دەبێتە مایەی ناڕەحەتی، دیارە لە لەنێوبردنی کۆسپەکانی سەر ڕێگای سەرکەوتنی خۆتان دا ناکام دەبن.

٢ـ له مێشكی خۆتان دا هاوكێشەیەكی لەم بابەتە ساز بكەن: **نەگۆڕان بەرامبەرە لەگەڵ ناكامی.** ئەگەر نەتوانن ئەم پێوەندییە لـە مێـشكی خۆتـان دا پێـك بێـنن دیـارە ئـەوەی تـا ئێستا فێری بوون بە كاری نابەن. هەڵێنانەوەی هەنگاوی یەكەم بەس نیـە. لەوانەیـە بـاوەڕ بكەن پێكهێنانی گۆڕانێكی وا پێویستەو دەبێ بگۆڕێن، بـەڵام ئەگـەر زەیـنی نائاگـای ئێـوە ئەو گۆڕانە لەگەڵ لەزەت و خۆشی لێك گرێ نەدا بێگومان ئەو گۆڕانە پایـەدار نابـێ. دەبـێ بتوانن زەینی نائاگای خۆتان فێر بكەن. هێندێ كەس خۆیان بە تەنیا توانای ئـەو كارەیـان نیەو هەربۆیە دەچنە لای راوێژكار یان پزیشكی دەروونی و داوای لـێ دەكەن ئـەو كارەیـان بۆ بكا. بەڵام مەسەلەكە زۆر ساكارە, هەموو دەتوانن بە ئاسانی بگـۆڕێن بـەو مەرجـە بـڕوا بكەن كە بەبێ ئەو گۆڕانە هەرچی هەیانە لەدەستی دەدەن.

هێندێ كەس تەنانەت بە هەڵگرتنی كێوێك ئازارو ناڕەحەتی دیسان ناگۆڕێن چونكە ئـەم جۆرە بیركردنەوەیە بە مێشكیان دا رادەبرێ كە: "بۆ دەبـێ ناچـار بم كـە بگـۆڕێم؟ بۆچـی هەر بۆ ئەوەی خەڵكی دیكە پێیان وایـە پێویـستە بگـۆڕێم، بگـۆڕێم؟ گـۆڕان زۆر سـامناك و بەژانە."

كەوایە ئەگەر دەتانەوێ ژیانی خۆتان بگۆڕن لەپێش دا بگەنە ئەو باوەڕە كە دەتانـەوێ بگۆڕێن و دەش توانن بگۆڕێن، پاشان وا بكەن ئەم گۆڕانەتان پێ خۆش بێ.

جاران ئەمن زۆرم راوێژی تایبەتی دەكرد بەڵام ئێستا كەسانێك هـەن كـە لـەو بارەیـەوە كۆمەگم دەكەن و ئەمن كەمتر راوێژی تایبەتی دەكەم, بەو حاڵە، هێنـدێك تـەنیا دەیانـەوێ لەگەڵ خۆم قسە بكەن. هێندێ جار هەست دەكەم هـیچ میتۆدێـك بـۆ ئەوانـە كارسـاز نیـە. بۆیە تەنیا چـاوەڕێ دەبم تـا ئـەوان هێنـدە بـێن و بـچن و دراو بـدەن هـەتا مانـدوو دەبـن. ئـەودەم پێیـان دەڵـێم: "بـڕوانن، لـەجیاتی ئـەوەی كـات و دراوی خۆتـان بـەفیڕۆ بـدەن و وەختی منیش بگـرن دەبـێ خۆتـان بەرامبـەر بـەو گۆڕانـە كـە پێویـستیتان پێـی هەیـە بـە بەرعۆدە بزانن. ئێـوە دەزانـن كـە دەتانـەوێ ژیـانێكی باشـترتان هـەبێ و ئەگـەر بۆخۆتـان نەگۆڕێن ئەو ئاكامەتان دەست ناكەوێ. كەوایە لەجیاتی پازدە كۆبوونەوە هـەر ئێـستا ئـەو كارە بكەن."

ئەگەر نەگەنە ئەو باوەڕە کە بە گۆڕینی خۆتان بەختیاریتان چنگ دەکەوێ دەبێ چەندین ساڵ بەفێر بوونی هەموو میتۆدە دەرمانییەکانەوە خەریك بن. پێمەکەنن، بەڕاستیمە. تاقیکردنەوەی چەندین میتۆدی دەرمانی و سەردانی زۆری راوێژکاران چارەی کار نیە. باوەڕ بکەن کە دەبێ بگۆڕێن. هێندێك لە نەخۆشەکانم دەیانەویست پێم بسەلمێنن کە گۆڕان ئاسان دێتە بەرچاو بەلاّم بەو هەموو گیروگرفتەی ژیانەوە، ئەم کارە هیچ کۆمەگێك بەوان ناکا. کاری من لەم قۆناخەدا ئەوە بوو کە ئەوان لەگەڵ نەخشی گۆڕانی کەسایەتیی خۆیان لە پێوەندییەکان و کارو ڕادەی داهاتیان دا ئاشنا بکەم. ئەوان بەم کارە دەگەیشتنە قۆناخێك کە ئەمن پێی دەڵێم نوختەگۆڕان. ئەگەر بگەینە ئەم قۆناخە گۆڕان بە ئاسانی ڕوودەداو دەتوانین بگەینە قۆناخی دووەم.

قۆناخی دووەم چیە؟ پاش ئەوەی باوەڕتان کرد کە گۆڕانی کەسایەتیتان پێویستە، دەبێ ئەڵقە نێگەتیڤە بەرتەسك کەرەوەکانی نێو مێشکتان بشکێنن و پێوەندی گەلێکی تازەو پۆزەتیڤی تێدا دروست بکەن. نەخۆشێکم هەبوو لە سواربوونی ئاسانسۆر دەترسا. هەر کە ئاسانسۆری دەدی یان تەنانەت بیری لێ دەکردەوە، ئەڵقە پێوەندییەکەی نێو مێشکی دەکەوتە کارو ئەم هاوکێشەیە لە مێشکی دا دروست دەبوو کە: سواربوونی ئاسانسۆر بەرامبەرە لەگەڵ ناڕەحەتی، ترس، کەوتنەخوارو مردن. باشە، دەبوو چ بکەم؟ لەپێش دا دەبوو نەخۆشەکەم بگەیەنمە نوختەگۆڕان. ئەو قبووڵی کرد کە پێویستە بگۆڕێ و ئەو گۆڕانە تەواو بە قازانجیەتی. پاشان ئەڵقە پێوەندییەکانی نێو مێشکیم کە دەبوونە هۆی ترسانی وی، شکاند. بۆ ئەو کارە وەختێك نەخۆشەکەم بیری لە ئاسانسۆر دەکردەوە لەنەکاو پێم دەگوت دەسبەجێ هەستە، هەناسەیەکی قووڵ هەڵکێشەو بە هەناسەیەکی درێژ بیدەوە دەرێ! نەخۆشەکە هەڵدەستایە سەرپێ و ئەو کارانەی دووپات دەکردنەوە. بەو پێیە ئەڵقەی پێوەندیی نێوان ئاسانسۆرو ترس هەر لە سەرەتای دروستبوون دا دەشکا. دووبارە دەم گوت: "بیر لە ئاسانسۆر بکەوە." ئەو هەناسەیەکی هەڵدەکێشاو دووبارە ترس سواری لەشی دەبوو بەلاّم ئەمن دەسبەجێ دەم پرسی: "چوار هەزار دۆلارت بدەمێ ئامادەی قاپێك جیرجیرە بخۆی؟" دەیگوت: "چی؟" و دووبارە ئەڵقەپێوەندیی ئاسانسۆر ـ ترس دەسبەجێ دەشکا.

ئێوەش دەتوانن بۆ شکاندنی ئەڵقەپێوەندییە نێگەتیڤەکانی نێو مێشکتان لـەم میتـۆدە کەلك وەرگرن. بۆ ئەو مەبەستە، هەر کە هەستتان کرد ئەو ئەڵقەیە خـەریکی دروسـتبوونە، شتێك بنووسن یان پرسیارێك لە خۆتان بکەن کە هیچ پێوەندیی بـەو شـتەوە نـەبێ کـە بـە مێشکتان دا تێدەپەڕێ. بەم جۆرە فکری خۆتان هەتلـە دەکـەن و نـاتوانن وەك جـاران بـە ئاسانی ئەڵقەی پێوەندیی نێو مێشکتان قایم بکەن. بەرەبەرە ئەم ئەڵقەیە سـستتر دەبـێ و لە ئاخری دا لەنێو دەچێ.

داخوا تا ئێستا ڕێ کەوتوە بە گەرمی خەریکی باسی شتێك بـی و لەنـەکاو یـەکێك بێتـە نێو قـسەکەتەوەو باسـی شـتێکی دیکـە بکـا؟ هەرچـەندیش زۆر تامـەزرۆی ئـەو باسـە بـی، گەڕانـەوە بـۆ سـەر باسـەکەی پێـشوو بـۆ ئێـوە زۆر دژوار دەبـێ. ئەگـەر لـە پەسـتا ئەڵقـە پێوەندییە نێگەتیڤەکانی نێو مێشکت سست بکەی، ئەڵقەکان سەرەنجام دەشـکێن و ئیـدی ناگەڕێنەوە نێو مێشکت.

مێـشك وەك ریکۆردەرێکـە کـە بـە میلیـۆن ئـاوازی تێـدا تۆمـار کرابـێ و هـەڵگیرابێ. هەروەخت بتەوێ دەتوانی گوێ بۆ یەکێك لەو ئاوازانە بگری. هەر ئاوازە هەسـتێکی جیـاواز لەتۆدا پێك دێنێ. ئەگەر ئاوازەکە غەمناك بـێ، هەسـت بـە غـەم و خەفـەت دەکـەی. بـەڵام ئەگەر گوێ لە ئاوازێکی شادیبەخش بگری هەست بە دەماغ و خۆشحاڵی دەکەی. لەلایـەکی دیکەوە، هەر هەستێکت هەبێ لەسەر بناخەی ئەو هەستە ڕەفتار دەکەی. بە هەسـتی غـەم و ناڕەحەتی تەمەنمان جۆرێك تێدەپەڕێ و بە هەستی دەماغ و شادی جۆرێکی دیکە.

بەو پێیە دەبێ هەستێك لە خۆمان دا پێك بێنین کە شکڵێکی باش بداتە ڕەفتارمان. لـە ڕاستی دا دەبێ دەزگای ریکۆردەری مێشکی خۆمـان بخەینـە کـۆنترۆڵی خۆمانـەوە. ئەگـەر ئاوازێك هەیـە کـە هەمیـشە هەسـتێکی نـاخۆش لـە ئێـوەدا دەجووڵێنـێ، دەبـێ لەمێـشکی خۆتانی دەرهێنن. میتۆدی مـن بـۆ لـەنێوبردنی ئـەو جـۆرە ئـاوازە مێـشکییانە ئەوەیـە کـە هێندە پاش و پێش بە شریتەکە دەکەم تا بە تەواوی دەسرێتەوە. بەم جۆرە ئیدی هەرگیز ناتوانرێ گوێی لـێ بگیرێ.

جارێکیـان لـە سـیمینارێك دا خاتوونێـك بـە دڵخـواز ئامـادە بـوو ئـەم میتـۆدەی لەسـەر جێبەجێ بکەم. هەر لەگەڵ دانیشتنی بەرامبەر بە من گوتی: "ئەمن و هاوسـەرەکەم...." و دەسبەجێ دەستی کرد بە گریان. ئەمن لەو جۆرە وەختانـەدا لـە ناخـەوە ناڕەحـەت دەبم.

دەسبەجێ گوتم: "تکایە ئارام بە. هەموو شتێك چاك دەبێ، نیگەران مەبە، گیروگرفتت هەرچی بێ چارەسەر دەکرێ." باشە، ئەمانە هەر ئەو قسانەن کە هەموو کەس لە کاتی بەرەورووبوون لەگەڵ ژنێکی ناڕەحەت دا بە زمانی دا دێن، بەڵام بە دەگمەن شتێك بە قسە چارەسەر کراوە. هیچ کاتێك بە قسە، سەرمەشقەکانی خەڵك ناگۆڕێن. بۆیە ئەمنیش دەسبەجێ بەسەر هەستی خۆم دا زاڵ بووم و گەڕامەوە سەر میتۆدە دەرمانییەکانی خۆم. لەخۆمم پرسی بەڕاستی مەسەلەکە جیددییە؟ دەم زانی ئەو کەسە دەبێ سەرمەشقە فکرییەکانی خۆی بگۆڕێ بەڵام لە بیری ئەوەدا بووم کە چۆن بتوانم ئەڵقە پێوەندییە دەرمانییەکانی بگۆڕم.زەردەخەنەیەکم کردو گوتم: "تکایە درێژە بدەن." گوتی: "جەنابی رابینز، مێردەکەم...." و دووبارە دەستی کردەوە بە گریان. کەمێك ئاوی لەپەرداخەکەی پێش خۆی خواردەوەو ویستی درێژەی بدا بەڵام نەیتوانی. دەسبەجێ کەمێکم ئاو لە پەرداخەکە تێکردو بە دەم و چاویم هەڵپرژاند. دەرپەڕی و گوتی: "شێت بووی؟ ئەوە چ دەکەی؟" دووبارە پێکەنینێکی گەوجانەم کردو گوتم: "هیچ. باسی خۆت و مێردەکەت بکە." ئەو لە حاڵێك دا پێ‌دەکەنی گوتی: "چی؟" میتۆدەکەم کاریگەر بوو. گوتم: "باسی چیت دەکرد؟ ها، خۆت و هاوسەرەکەت. دەی بڵێ." ئەو کەمێکی دیکەی ئاو خواردەوەو لە حاڵێك دا هێشتا کۆڵەگرووی لە ئەوکێ دا بوو گوتی: "هاوسەرەکەم..." لە نەکاو هاوارم کرد: "بەڵێ، بەڵێ، قسە بکە." تێك ڕابوو، پێ‌کەنی و پرسی: "شێت بووی؟" گوتم: "نا، تەنیا دەمەوێ درێژەی بدەی، قسە بکە." ئەم جارە بە ڕاوێژێکی ئارامتر درێژەی دایە: "باش دەزانی ئێمە هێندێ گیروگرفتمان پێکەوە هەیە." گوتم: "کەمێك؟! بەڵام تاوێك پێش ئێستا ئەتۆ زۆر خەراپ دەگریای." هەوڵم دا دووبارە ئەڵقە پێوەندییەکە دامەزرێنمەوە. ئەو گوتی: "بەڵێ راستە." و دووبارە فرمێسکەکانی هەڵەڕژان. دووبارە ئەڵقەکەم شکاندو هاوارم کرد: "دەزانی بەم کارەت خەریکی ئابڕووی من دەبەی؟ خەڵکێکی زۆر لێرە دانیشتوون و ئەتۆ بەو هەموو گریانە وا دەکەی ئەمن لەبەرچاوی وان ببمە گەوجێکی بێ ئەم لاو ئەولاو ئەم بابەتە لە هەموو رۆژنامەکان دا بڵاو دەبێتەوە." دەستی کرد بە پێکەنین و گوتی: "نازانم چ دەکەی. بەڵام ڕەفتارت بەڕاستی سەیرە." گوتم: "هیچ ناکەم، تەنیا دەمەوێ ئەتۆ لەبارەی پێوەندیی خۆت و مێردەکەتەوە قسە بکەی." ئەو گوتی: "وەزعی ئێمە زۆریش خەراپ نیە." گوتم: "نا، وادیارە لە ژێری

دەردەچی! " ئیدی نەدەگریا. لەگەڵ هەر قسەیەکی من تەواوێك پێدەکەنی و هەر جارێك قسەی دەکرد دەمدی هەستێکی باشتری هەیە.

ئەم میتۆدە زۆر جار کارسازە. بەم کارە دەتوانی زۆر زوو هەستە ناخۆشەکان لە خۆت دوور خەیەوەو رەفتاری خۆت کۆنترۆڵ بکەی. ئەو ژنە خۆشی ئەو میتۆدە فێر بوو. پاش ئەو جارە هەرکات بیری لە خۆی و مێردەکەی دەکردەوە بەخۆی نەبوو پێدەکەنی و هەربۆیەش نەیدەتوانی هەستێکی خەراپی هەبێ, چونکە رووحیشی پڕ نەببوو لە غەم و ناڕەحەتی دەیتوانی لە جیاتی گریان زۆر رێگە چارەی لەبار بدۆزێتەوە. لەراستی دا ئەو ئیدی نەدەکەوتە داوی ئەڵقە نێگەتیڤەکانی مێشکیەوە.

ئێوەش دەتوانن ئەڵقە نێگەتیڤەکانی مێشکتان بشکێنن و ئاکامی دڵخواز وەدەست بێنن.

٣ـ بۆئەوەی ئەو گۆڕانەی لە خۆتانی دا پێك دێنن هەمیشە بمێنێتەوە، دەبێ لە خۆتان دا گرێدراوی بکەن. کەوابوو:

کلیلی یەکەم: قبووڵی بکەن کە دەبێ بگۆڕێن.

کلیلی دووەم: بۆ پێکهێنانی ئاڵوگۆڕ, گۆڕان لە مێشکی خۆتان دا لەگەڵ خۆشی لێك ببەستن.

کلیلی سێیەم: خۆتان لەگەڵ ئەو ئەڵقە پێوەندییە لێك گرێ بدەن.

هەموو رۆژێ رایەڵ و پۆی ئەم ئەڵقە پێوەندییە زیاد بکەن و ئەڵقەیەکی پۆلایینی لێ پێك بێنن, ئەڵقە پێوەندییەکی زۆر قایم کە بۆ بەربەرەکانی لەگەڵ ژیان هێزتان پێ ببەخشێ. لەو نموونەیەدا کە بۆ ئێوەم باس کرد، ئەمن کارێکم کرد کە ئەو خاتوونە لەنێوان پێوەندیی خۆی ومێردەکەی لەگەڵ پێکەنین دا پێوەندییەك دامەزرێنێ. بۆیە هەروەخت بیری لە گیروگرفتی نێوان خۆی و مێردەکەی دەکردەوە بەخۆی نەبوو پێدەکەنی. کەوایە دەیتوانی روانینێکی پۆزەتیڤتری بۆ ئەو گیروگرفتە هەبێ. دوایە داوام لێ کرد بەردەوام ئەو هەستە بەرێتە نێو مێشکی خۆی و لە راستی دا رایەڵ و پۆی ئەم ئەڵقە تازەیە پتەوتر بکاو خۆی لەگەڵ بیرکردنەوەی پۆزەتیڤ لە ژیان لێك گرێ بدا. ئاکام؟ ئەو پاش ماوەیەکی کەم تێگەیشت ئێستا هەستێکی جیا لە رابردووی هەیە. رەفتاری

گۆڕاوەو گیروگرفتێك كە پێی وابوو چارەسەری نیە ئێستا زۆر چووك دێتە بەرچاو. ئەم میتۆدە بۆ هەموو گیروگرفتێك چارەسازە.

پێكهێنانی ئاڵوگۆڕ

لە سیمینارێك دا گەرمی قسەكردن بووم و بە ئامادەبووانم دەگوت گیروگرفتی بنەڕەتیی ژیانی بەشی زۆرمان ئەوەیە كە ئەو كارانەی بۆ ژیانمان پێویستن ئەنجامیان نادەین، چونكە پێمان وایە بە ئەنجامدانی ئەو كارانە تووشی نارەحەتیی زۆر دەبین. راست لەو وەختەدا خاتوونێك دەستی هەڵێناو گوتی: "پێم وایە لەو بارەیەوە شتی پێچەوانەش هەیە، چونكە ئەمن و هاوسەرەكەم پێمان خۆشە زیاتر پێكەوە بین و كاتمان پێكەوە تێپەڕ كەین و دڵنیاشین بەو كارە چێژێكی زیاتر وەردەگرین، بەڵام وا ناكەین." گوتم: "بۆچی؟" گوتی: "باشە ناتوانین." گوتم: "یانی ئێوە هەردووكتان بەڕاستی حەز دەكەن پێكەوە بن و خۆتان بەرامبەر بەو كارە بە بەرعۆدە دەزانن، كەچی لە رۆژدا كاتێكی تایبەتی بۆ پێكەوەبوون تەرخان ناكەن؟" گوتی: "نا، لە راستی دا ئێمە خۆمان ناچار نابینین ئەو كارە بكەین و لەكاتی دەستبەتاڵییش دا ئەگەر كارێكی دیكە هەبێ خەریكی وی دەبین." گوتم: "دڵنیابووم وایە. بەڵام بۆ؟" گوتی: "باشە٬ ئەمن ئاشقی مێردەكەمم بەڵام نامەوێ زۆر بەستراوە بەو بم." ئەمە خاڵێكی گرنگ بوو. گوتم: "بەڕاست دەتوانم بپرسم بۆ ناتەوێ بەتەواوی پێیەوە بەستراوە بی؟ مسۆگەر هۆیەكی هەیە؟" گوتی: "نا، نازانم." گوتم: "بەڵام ئەمن دەزانم. چونكە لە مێشكی تۆدا بەسترانەوە بە مێردەكەت بە مانای چێشتنی نارەحەتییە." گوتی: "وابزانم هەروایە." گوتم: "بەڵام پێویستە بزانین بۆچی ئەو پێوەندییە لە مێشكی تۆدا جێگیر بووەو هەڵی داوە."

ئەو پاش ماوەیەك گەیشتە ئەو ئاكامە كە لە بنەماڵەكەی خۆی دا خۆشویستن بە مانای بەخشینە. دایك و بابی یەكتریان خۆش دەویست و بۆ وان عیشق بە مانای بەخشین و ئاگا لێكبوونی تەواو بوو. ئەو ئێستا بەرامبەر هاوسەرەكەشی وای رەفتار دەكرد بەڵام هەستی دەكرد هاوسەرەكەی بەرامبەر بەو وا رەفتار ناكا. بۆیە پێی وابوو ئەو خۆشی ناوێ و خۆشویستنەكەی وان دوولایەنە نیە. هەستی بە كەمایەسی دەكردو دڵنیا بوو رۆژێك

هاوسەرەکەی لەدەست دەچێ. لە مێشکی وی دا ئەم بیرە دروست ببوو کە: ئەگەر بە هاوسەرەکەتەوە ببەسترێیەوە ڕۆژێك کە لێت جیا بێتەوە زۆرتر ئازار دەچێژی.

ئەو خۆی ئاگای لەوە نەبوو. بەڵام ئەم بیرکردنەوەیە شوێنەواری لەسەر پێوەندیی خۆی و هاوسەرەکەی زۆر بوو. ئەوان وەختێکی زۆریان پێکەوە ڕانەدەبوارد چونکە ئەو ژنە هەستی دەکرد ئەگەر وەختێکی زۆرتر بۆ مێردەکەی تەرخان بکا ناڕەحەتییەکی زۆرتری بۆخۆی کڕیوە.

ئێستا ئێمە دەمانەویست ئەو ژنە سەدی سەد لەباری فیزیکی و رووحی و هەستەوە مێردەکەی خۆش بوێ. بەڵام چۆن دەکرا یارمەتیی بدەین تا دەستی بگاتە ئەڵقەپێوەندییەکی لەو بابەتە؟ سێ کلیلە زێڕینەکەتان لەبیرن؟ باشە، قۆناخی یەکەم چ بوو؟ گەیشتن بە نوختە گۆڕان. کەوابوو دەبوو یارمەتیی بدەم تا بگاتە قۆناخێك کە باوەڕ بکا پێویستە بگۆڕێ. بەڵام ئەمن هەر پێم نەگوت کە دەبێ بگۆڕێ، تەنیا لێم پرسی: "ئەگەر بە مێردەکەتەوە نەبەسترێیەوەو خۆت لەبارەی بوونت لەگەڵ وییەوە بەرعۆدە نەزانی چ دەبێ؟ داخوا پێت وانیە خۆ بەرعۆدە نەزانین بەرامبەر بە مێردەکەت دەبێتە هۆی ئەوە هەست بکەی خۆشت ناوێ؟ بە هەستێکی واوە هاوسەرەکەشت وا بیر دەکاتەوە کە ئەتۆ ئەوەندەت ئەو خۆش ناوێ، کەوایە گیروگرفت بەرەبەرە دەست پێ دەکەن و ریشە دادەکوتن. تا دەگاتە جێیەك کە هەردووکتان هەست دەکەن ئیدی لە قسەی یەکتری حاڵی نابن، ئۆگری یەکتر نین و دەربڕدن لەگەڵ یەکتر بۆ هەردووکتان دژوارە."

داوام لێ کرد لە مێشکی خۆی دا خەراپترین جۆری ناڕەحەتی لەگەڵ بەستراوە نەبوون بە مێردەکەیەوە گرێ بدا. ئەوەندە چووبووینە پێش کە ئەو دەیگوت: "خوایەگیان، ئەگەر بیرکردنەوەم نەگۆڕم دەبێ تەڵاق لە هاوسەرەکەم وەرگرم. ئیدی کەسم نابێ و منداڵەکانم بێ باوك دەمێننەوە." ئێستا هەستی دەکرد ئەگەر هەموو عیشقی خۆی سەرفی مێردەکەی بکا دەستی دەگاتە خۆشحاڵیی تەواو و لەو بارەیەوە هیچ گومانی نەبوو. گەیشتبووینە نوختەگۆڕان. ئەو دەیزانی دەبێ بگۆڕێ و ئەو بڕوایەی پەیدا کردبوو کە نەگۆڕان بە مانای ناڕەحەتییە. گیروگرفتێك کە مابوو ئەوەبوو کە هێشتا ئەڵقەی ترس لە مێشکی دا نەشکابوو: "ئەگەر خۆم بکەمە قوربانیی مێردەکەم و دیسانیش ئەو خۆشی نەوێم چ بکەم؟

ئەگەر بە هەموو هەستمەوە بەستراوەی بم، بەلام ئەو لێم جیا بێتەوە چی؟" ئەو هێشتا لە بیابانی ترس دا سەرگەردان بوو. هێشتا ئەڵقە پێوەندییەکەی پێشوو مابوو و ئەمن دەبوو ئەو ئەڵقەیە بشکێنم و ئەڵقەیەکی دیکەی لە جێگا دابنێم.

لێم پرسی: "بزانم, ئەتۆ ترۆمبێل لێ دەخوڕی؟" وەلامی دایەوە: "بەڵێ." گوتم: "وا دابنێ لە ئوتوبانێك دا لە پەنا کێوێك لێ دەخوڕی. دیارە لە ڕێگای خۆت دا ڕاستەوڕاست بەرەوپێش دەچی، ڕاستە؟ گوتی: "بەڵێ." گوتم: "دەکرێ ترۆمبێلەکانی دیکە وەك تۆ نەکەن؟ بۆنموونە لە جیاتی ئەوەی ڕاستەوڕاست بەرەوپێش بڕۆن، ڕێی خۆیان خوار بکەنەوەو بۆ لای کێوەکە بابدەنەوە؟" گوتی: "نا، مسۆگەر ئەوانیش لە خەتی خۆیان دا ڕاست بەرەوپێش دەچن." گوتم: "بۆچی؟" وەلامی دایەوە: "چونکە ئەگەر خۆیان بەرامبەر بەم قانوونە بە بەرپرس نەزانن، زۆر وێ دەچێ لە کێوەکە بدەن." گوتم: "بەباوەڕی تۆ ئەگەر ئاوا لە ڕەفتاری شۆفیرەکانی دیکە دڵنیا نەبی دیسان دەتوانی بێ ترس لێ بخوڕی؟ وا دابنێ ئەتۆ نازانی شۆفیری پەنا دەستت چ دەکا، لەوانەیە ئەو شۆفیرە لەخێرایی ٩٠ کیلۆمیتر لە سەعات دا لەنەکاو باداتەوە لای تۆ و لەنێوت بەرێ." گوتی: "دیارە لێخوڕین بەم شێوەیە زۆر دژوارو سەختە." پرسیم: "ئەی چۆن دەکرێ مرۆڤ تا کۆتایی جادەکە بە خەیالی ئاسوودەو بە ئارامی لێ بخوڕێ؟" گوتی: "تەنیا ڕێگا ئەوەیە متمانەمان بە خەڵکی دیکە هەبێ." باشە، نەخۆشەکەم لەداو کەوتبوو. ئێستا وەختی ئەوە هاتبوو سەرمەشقە کۆنەکە بشکێنم و سەرمەشقێکی تازەی لەجێ دانێم. گوتم: "ئێستا پرسیارێکت لێ دەکەم. باشترین ڕێگا بۆ وەدەستهێنانی عیشق چیە؟" گوتی: "عاشق بوون." گوتم: "کەوایە ئەگەر عاشق بی خۆشەویست دەبی؟" گوتی: "بەڵێ." گوتم: "کەوایە دەگەینە ئەو ئاکامە کە ئەگەر بە تەواوی بەستراوەی هاوسەرەکەت بی، عیشقی وی بۆلای خۆت ڕادەکێشی. ڕاستە؟"

تاوێك بیری کردەوەو پاشان گوتی: "بەڵێ، ئەگەر خۆم بە تەواوی بۆ ژیانم تەرخان بکەم هاوسەرێکم دەبێ کە عاشقی منەو هەرگیز لێم جیا نابێتەوە، کەوایە دەبێ ئەوەندەی لە توانام دا هەیە عیشقی خۆمی بدەمێ."

بێنە لای من یان بچنە لای راوێژکارێکی دیکەو هەر میتۆدێکی دەرمانی هەڵبـژێرن، هـیچ فەرق ناکا، تەنیا رێگای گەیشتن بە رێگاچارەسەر هەر ئەو سێ هەنگاوە بنەڕەتییەیە:

١ـ باوەڕهێنان بە پێویستیی پێکهێنانی ئاڵوگۆڕ.

٢ـ گرێدانی ئەم ئاڵوگۆڕە لەگەڵ بەختیاری لە مێشك دا.

٣ـ گرێدانی مێشك لەبارەی ئەو ئاڵوگۆڕەوە.

ئێـستا وەختی گـۆڕانـە

ئێستا ئەم کلیلە زێڕینانەت لە دەست دان، باشیان کەلك لـێ وەرگرە تا لە گۆڕینی هـەر بۆچوونێك، هەر رەفتارێك، خوویەك یان لێکدانەوەیەکی نێگـەتیڤ لـە خـۆت دا سـەرکەوتوو بی. نا، ئەم کارە مەخە سبەینێ، شەش مـانگ یـان سـاڵێکی دیکـە. ئەگـەر گـۆڕینی خـۆت وەدوا بخەی تەنیا خۆت ئازار داوەو مەغموون بووی. لەبیرت بێ کە نابێ بـۆ گـۆڕینی خـۆت چاوەڕێی رۆژانی موناسب بی بەڵکە بە گۆڕینی خۆت رۆژانی موناسیب بەدەست دێنی. لەوە زیاتر خۆت تووشی زیان مەکە, هەر ئەمڕۆ بۆ گۆڕینی بۆچـوونە نێگەتیڤـەکانت دەسـتبەکار بە.

هـەمووممان زۆر ئەڵقـە پێوەنـدیی نێگـەتیڤمان لـە مێـشك دا هـەن کـە بـۆ گەیـشتن بـە سەرکەوتن، ناچارین چەندی بکرێ, زووتر لەنێویان بەرین. لەمەودوا زیاتر باسی هێندێك لەو ئەڵقە پێوەندییە نێگەتیڤانە بۆ وێنە ترس دەکەین، بەڵام بەهـەرحاڵ چـون ئێـستا فێربـوون چـۆن دەتـوانن ئـەو سەرمەشـقانە بـشکێنن و ئـاڵوگۆڕی پۆزەتیڤیـان لـەجێ دابنـێن، هـەر ئێستاش دەتوانن لە پێکهێنانی هـەر ئاڵوگۆڕێـك دا سـەرکەوتوو بـن. هـەر ئـەمڕۆ لـە هێـزی گەیشتن بە نوختەگۆڕان کۆمەگ وەربگرن و پێوەندیگەلێکی پـۆزەتیڤ و تـازە لـە مێـشکی خۆتان دا پێك بێنن.

بەڵام بۆ راهێنانی ئەمڕۆ، تکایە هەر ئێستا دەفتەری سەرکەوتنتان ئامادە بکـەن. چـوار رەفتـار، خـوو، فکـر یـان لێکدانـەوە کـە پێتـان وایـە پێویـستە لـە ئێـوەدا بگـۆڕێن لـە دەفتەرەکەدا بنووسن.

قۆناخی یەکەم: ئێستا بۆ وەلانانی رەفتارێك کە لەمێژە نەتان توانیوە بیگۆڕن، لـەپێش دا خۆتان بگەیەننە نوختەگۆڕان. بڵێن چۆن؟ بۆ هەرکام لەو شـتانەی یادداشـتتان کـردوون

ده دەلیل بنووسن کە ئەم گۆڕینە پاساو بدەن. دەلیلەکان بە تەواوی و بە شیکردنەوەی وردەکاری و بەدرێژی بنووسن. بنووسن ئەگەر ئەم ئالوگۆڕە پێك نەهێنن چیتان لەدەست دەچێ و چیتان دەست دەکەوێ. ئێستا بە پێداچوونەوەی نووسراوەکانی خۆتان بۆ گەیشتن بە نوختەگۆڕان ئامادە بن.

کاتێك گەیشتنە نوختەگۆڕان، دەگەنە ئەو باوەڕە کە دەبێ بگۆڕێن. کەوایە هاندەرتان دەبێ. لە هەناوی ئێوەدا شتێك هەیە کە پێویستە بگۆڕێ و ئێوە دەبێ بیگۆڕن. **هەر ئێستاش.**

ئێستا بنووسن بۆچی تا ئێستا نەتان توانیوە ئەم گۆڕانە لە خۆتان دا پێك بێنن. ئەگەر بتوانن دەلیلەکانتان بە روونی باس بکەن، دەتوانن دڵنیا بن کە گەیشتوونە نوختەگۆڕان.

قۆناخی دووەم: دەبێ ئەو ئەلقە پێوەندییە کە لە رابردوودا لە مێشکی ئێوەدا دروست بووە بشکێنن و پێوەندییەکی دیکەی لە جێگا دابنێن. بۆیە چوار یان پێنج شێوە کە بە باوەڕی خۆتان بۆ ئەم کارە کاریگەر و موناسیبن بۆ گۆڕینی بەراوردەکەی نێو مێشکتان پێشنیار بکەن و بیان نووسن. دڵنیام حەز دەکەن ئەم سەرمەشقە وەلا نێن و شێوەیەکی تازەی لەجێ دابنێن. کەوایە بۆ گۆڕان دەتوانن نان لەگەڵ کەسانێك بخۆن کە شەرمیان لێ دەکەن یان لە وەختی نانخواردن دا لەگەڵ هاوڕێکەتان قسە بکەن، یان کەوچکەکە وەلا بنێن و خواردنەکە بە چەتاڵ بخۆن.

رەنگە گێروگرفتی ئێوە ئەوەبێ کە لەسەر هەر مەسەلەیەکی بێبایەخ لەگەڵ هاوسەری خۆتان دەمەقاڵێتان لێ پەیدا دەبێ. بۆ چارەسەری ئەم گێروگرفتە دەبێ گەڵاڵەیەك دارێژن. بۆنموونە دەتوانن لەنێو باسەکەدا دەنگێکی سەیروسەمەرە لە گەرووتان دەربێنن. وەك ڤوو ـ ڤوو! دەتوانن هەمیشە بۆ راگرتنی باسەکە لەم میتۆدە کەلك وەرگرن. بەم میتۆدە دەتوانن لە دەمەساتێك دا ئەڵقەپێوەندیی نێو مێشکتان بشکێنن. بەم شێوەیە حاڵەتی نێگەتیڤی هاوسەرەکەشتان لەنێو دەبەن. بێگومان ئەو دەست لە دەمەتەقە هەڵدەگرێ و دەپرسێ: "ئەمە یانی چی؟" یان تەنانەت پێدەکەنێ. کەش و هەوای نێوانتان دەگۆڕێ و دەتوانن گێروگرفتەکەتان بەشێوەیەکی مەنتیقی و بە مەبەستی لەنێوبردنی بێننە گۆڕێ. چونکە ئیدی لە داوی ئەڵقە نێگەتیڤەکانی نێو مێشکتان دا نین.

لەبیرتان نەچێ هەر گۆڕانێك بە پێویست دەزانن، دەبێ لە مێشكی خۆتان دا لەگەڵ خۆشی و لەزەت گرێی بدەن. كەوایە لەبارەی قازانجەكانی ئەو ئاڵوگۆڕەوە پتر بیر بكەنەوە. بەڕوانینێكی زووتێپەڕو سەرپێست رازی مەبن. هەوڵ بدەن ئەو ئاكامانەی بەدەستیان دێنن هەست پێ بكەن، بێننە بەرچاو و بیان بینن.

قۆناخی سێیەم: ئەم قۆناخانە چەندین جار لە مێشكی خۆتان دا دووپات بكەنەوە تا بۆتان ببێتە خوو، بەم شێوەیە ئەڵقەپێوەندییەكی تازە كە لە مێشكتان دا دروستتان كردوە بۆ هەتا هەتایە لەوێ دەبێ و بە زوویی هەموو شتێك دەگۆڕێ.

دووبارە بە كورتی دووپاتی دەكەمەوە: لەپێش دا هەوڵ بدەن خۆتان بگەیەننە نوختەگۆڕان. بۆ ئەم كارە دە دەلیل بنووسن كە بۆچی دەتانەوێ بگۆڕێن. دەلیلەكانتان دەبێ، روون، بەدووروودرێژی و باسی وردەكاریی تەواوەوە بنووسن. چوار یان پێنج شێوەی موناسیب بۆ گۆڕینی رەفتارێك یان خوویەك كە زۆر لەمێژە لە مێشكتان دا ماوەتەوە پێشنیار بكەن. ئەم میتۆدە دەتوانێ هەر كارێك بگرێتەوە كە ببێتە هۆی شكانی پرۆژەی ئێستاتان. پاش پێكهێنانی ئاڵوگۆڕ بۆئەوەی بیپارێزن خۆتان گرێ بدەن. بۆ ئەو گرێدانە، بەردەوام لە مێشكی خۆتان دا لەو دوارۆژە كە لەودا رەفتار یان خووی خۆتان گۆڕیوەو لەو قازانجانە كە بەدەستیان دێنن بكۆڵنەوە. ئەم لەزەتە بە هەموو تواناوە هەست پێ بكەن و هەتا كاتێك ئەم پرۆژە تازەیە لە مێشكتان دا دەبێتە خوویەك، ئەم كارە درێژە پێ بدەن. رەنگە ئەم كارەتان بۆ دژوار بێ چونكە شێوەیەكی تازە لە ژیانی ئێوەدایە، بەڵام خووی پێوە دەگرن. مسۆگەر ئەو كاتەتان لەبیرە كە فێری دووچەرخە لێخوڕین دەبوون. ئەوكاتیش سواریی پایسكل بۆ ئێوە نائاشناو سەخت بوو و هەربۆیەش زۆر جار لەسەر دووچەرخەكەوە بەردەبوونەوە. بەڵام لەزەتی دووچەرخەسواری ئەوەندە زۆر بوو كە لە دڵی خۆتان دا دەتان گوت: "دەبێ جارێكی دیكەش تاقی بكەمەوە."

لەزەتی خۆشبەخت بوون گەورەترین لەزەتی دنیایە، كەوایە ئەگەر ئەمجاریش كەوتن ناهومێد مەبن و دیسان تاقی بكەنەوە. هەر جارێك ئەم كارە دەكەن ئەزموونێكی زۆرتر وەدەست دێنن. ئەوەندە درێژە بدەن تا بە ئاكام دەگەن

رۆژی پێــنـجــەم

گەیشتن بە ویستەکانی خۆمان

ئەمڕۆ، لە رۆژی پێنجەم دا، دەمانەوێ بزانین چۆن دەتوانین لە ژیان دا بە ویستەکانمان بگەین. ئەم ویستانە بۆ هەرکەس جۆرە مەفهوومێکیان هەیەو ئێوە بۆ گەیشتن بە سەرکەوتن، دەبێ باش بزانن چیتان دەوێ.

زۆرجار وەختێك لە خەڵكی دەپرسم: "چیتان لە ژیان دەوێ؟" وەڵامێكی لەم بابەتە دەبیسم: "نازانم." هێندێ کەسیش وەڵامی زۆر ناڕوون و گشتی دەدەنەوە. بۆنموونە: "بریا هاوسەرێکی باشترم هەبایە، بریا دراوێکی زۆرترم بوایە، بریا لەوە سەرکەوتووتر بایەم و..." ئەو جۆرە وەڵامانە زۆر لێڵن و ناتوانی شتێکی زۆریان لێ حاڵی بی. بۆئەوەی بتوانی ئەوەی دەتەوێ بەدەست بێنی، دەبێ باشی بناسی. ئەوەی ئێوە بەڕاستی پێویستتانە دراو، ترۆمبێل یان هاوسەر نیە. هیچ کام لە ئێمە لە راستیدا پێویستیمان بەم شتانە نیە، ئەوەی هەموومان لە ناخی دڵەوە دەمانەوێ ئەو شتەیە کە پێمان وایە بە وەدەستهێنانی دەتوانین ژیانمان بگۆڕین. لە راستی دا هەموومان بە دوای خۆشی دا عەوداڵین.

ئەوەی لە ژیان دا دەمانەوێ تەنیا وەڵام بە پێویستییەکە. پێویستیی پێکهێنانی ئاڵوگۆڕ لەوەدا کە ئێستا لە ژیان و هەستمان دا دەگوزەرێ. ئێمە بەدوای شۆرشێکی هەستی دا دەگەڕێین. بەدوای بارودۆخێکی زەینی و لەشی دا کە بتوانێ لە دەمەساتێك دا هەستمان بگۆڕێ. هەموو مرۆڤەکان خوازیاری گۆڕانێکی لەو بابەتەن, گۆڕان بە جۆرێك کە لەزەت و خۆشییەکی زیاتر هەست پێ بکەن.

بەڕاستی تا ئێستا بیرتان کردۆتەوە بۆچی دراوێکی زۆرترتان دەوێ؟ داخوا هەر لەبەر ئەوەیە کە حەز لەو کوتە کاغەزە رەنگاوڕەنگانە دەکەن کە وێنەی کەس و شوێنە بەناوبانگەکانیان لەسەر چاپ کراوە؟ بێگومان نا. ئێوە دراوتان لەبەر ئەو هەستە دەوێ کە

پێتـان دەدا. هەسـتی ئـازادیی زیـاتر، هەسـتی ئـەوە کـە لـە کۆمـەڵ دا جێگـەو پێگەیـەکی باشترتان هەیە یان تەنانەت هەستی ئەوە کە دەتوانن پتر یارمەتیی خەڵکی دیکە بدەن. لـە راستی دا زۆربەی ئێمە پێمان وایە دراوی زیاتر بە مانای خۆشی و لەزەتی زۆرترە.

زۆر لە ئێوە ئارەزووتانە بازرگان بوایەن، بەڵام زۆر بازرگانی دەوڵەمەند دەناسـم کـە لـە پیشەکەی خۆیان ناڕازین. لە راستی دا ئێـوە خۆشـتان حـەز بـە پیـشەی بازرگـانی ناکـەن، بەڵکوو لەو شتە دەگـەڕێن کـە پێتـان وایـە ئەگـەر روو بکەنـە پیـشەی بازرگـانی دەسـتتان دەکەوێ، واتە گۆڕانی هەست.

داخوا دەتانەوێ زەماوەند بکەن؟ بۆچی؟ داخـوا هـەر لەبـەر ئـەوە کـە لەگـەڵ کەسـێك پێوەندیی سیکسیتان هەبێ؟ مسۆگەر وانیە. ئێوە دەتانەوێ زەماوەند بکەن چونکە پێتـان وایە زەماوەند گۆڕانێکیخۆشتان بۆ بە دیاری دێنێ. هەموو ئەوانـەی زەماوەنـد دەکـەن لـەو باوەڕەدان کە بە زەماوەند کردن دەسـتیان بـە هەسـتێکی تـازە، بێوێنـەو خـۆش ڕادەگـا. هەستی تاقانەیی و پێگەیشتن.

کەوایە ئەوەی هەموو رەفتـاری مـەمانانی لـە ژێـر کـۆنترۆڵ دایـە پێویـستیی ئـاڵوگۆڕە. لەبارەی ئەم مەسەلەیەوە پتر بیر بکەنەوە, بیر لە یەك بە یەکی ئەو شتانە بکەنەوە کـە لـە ژیان دا ئاواتیان بۆ دەخوازن. بەڵام داخوا بەڕاستی خوازیاری ئەو شتەن کە بەمێـشکتان دا هاتوە. داخوا هەموو جارێ لە وەڵامی ئەم پرسیارەدا کـە: "لەبەرچـی ئارەزوویـەکی واتـان هەیە؟" وەڵام نادەنەوە کـە: "چـونکە هەسـتێکی خۆشـم پـێ دەبەخـشێ"؟ لـە راسـتی دا هەمووی ئێمە دەمانەوێ هەستێکی باشمـان هـەبێ. دەمانـەوێ لـە هـەناومان دا هەسـتێکی تازەو خۆشمان دەست کەوێ, پێویستمانە هەستمان لە کۆنترۆڵی خۆمان دا بێ تا هەمیـشە هەستێکی خۆشمان دەست کەوێ, دژکردەوەکانی خۆمان باش بناسین و بتـوانین هەسـتێك لە خۆمـان دا پێـك بێـنین کـە لـەزەتمان بـۆ بـەدیاری بێنـێ، چـونکە هـەروەك لـە پێـشەوە گوتمان، ئێمە هەموو کارێك بۆ وەدەستهێنانی خۆشی یان خۆپاراستن لە ناڕەحەتی ئـەنجام دەدەین. مسۆگەر ئێوەش هەموو کارێك بۆ وەدەسـتهێنانی لـەزەت یـان دوورکەوتنـەوە لـە ناڕەحەتی ئەنجام دەدەن.

هەر ئارەزوویەکتان لە دڵ دا بێ بەئاواتی دەست ڕاگەیشتن بە لەزەتە، بۆیە باشترە ڕەفتاری خۆتان بگۆڕن.بۆ ئەم کارە باشترین و خێراترین ئامراز میتۆدی گۆڕینی هەستە. ئەگەر دەتانەوێ بەو ئارەزووە بگەن کە هەتانە دەبێ بتوانن ڕەفتاری خۆتان بێننە ژێر کۆنترۆڵی خۆتان. داخوا تا ئێستا تاقیکردنەوەیەکی وەك ئەوەی لێرە بەدواوە دەیخوێننەوەتان بووە؟

هەموو شتێك باش دەچێتە پێش. کەوتوونە بارودۆخێکەوە کەوادیارە دەکرێ بڵێین بارودۆخ لە کۆنترۆڵی ئێوەدایە. کەچی لەنەکاو کارێکی گەوجانەتان لێ ڕوودەدا. لە دڵی خۆتان دا دەڵێن: "باوەڕ ناکەم شتی وام گوتبێ." یان: "چۆن ڕێی تێ دەچێ ئەمن کاری وابکەم؟" ئەمنیش زۆرجار کەوتوومە بارودۆخی لەم بابەتەوە. جاری واشە پێچەوانەی ئەم ڕووداوە دێتەپێش. ڕەنگە لە وەزعێك دا بووبن کە پێتان وابووە هەموو شتێك لە کۆنترۆڵی ئێوە چۆتەدەر. لەگەڵ گیروگرفتی جۆراوجۆر پێوە بوون. ڕۆژەکان خێرا تێدەپەڕین و وا دەهاتە بەرچاو جگە لە ڕۆژرابواردن کارێکتان لەدەست نایە، بەڵام لەنەکاو بیرێکتان بە دڵ دا دێ و... خەڵکی دیکە پێتان دەڵێن: "بەڕاستی چۆنتان ئەو کارە کرد؟ شتێکی گەورە بوو." لە خۆتان دەپرسن: "بەڕاستی ئەمن بووم؟" شانازی بەخۆتانەوە دەکەن، بەڵام نازانن چۆنتان توانی دەرەقەتی کارێکی وا بێن.

بەڕاست ئەو جیاوازییەی ڕەفتاری ئێوە لە بارودۆخی جۆراوجۆردا لەبەر چیە؟ چۆن دەکرێ بتوانن لە وەختێك دا زۆر بەرز بیر کەنەوەو نائاسایی ڕەفتار بکەن بەڵام لە ڕووبەڕووبوونەوەی دژوارییەکی دیکەدا نەتوانن هیچ دژکردەوەیەك لە خۆتان نیشان بدەن؟ داخوا وەختێك توانای چارەسەری گیروگرفتەکانتان هەیەو جارێك نا؟ مسۆگەر وانیە. هەر کارێك لە هەر دەمەساتێك دا بکرێ بناخەکەی لەسەر باری فکری و لەشیی ئێمە لەو ساتەوەختەدایە. تواناو لێوەشاوەیی مرۆڤەکان حاشاهەڵنەگرە، بەڵام ئەوەی دەیکەن، زۆرجار دڵ سارد کەرەوەو نائومێدی هێن دێتە بەرچاو. تەنیا ژمارەیەکی کەم لە خەڵك هەن کە لە بەرامبەر گیروگرفتی دژواردا دژکردەوەیەکی جێگای ئافەرین لە خۆیان نیشان دەدەن. بەڵام زۆربەی وان تەنانەت چووکترین گیروگرفتەکانیشیان پێ چارەسەر ناکرێ.

جیاوازیی ئەم دوو دەستەیە لە توانایی وان دا نیە بەڵکە لەو رەفتارە دایە کە هەرکام لەوانە لە بارودۆخی تایبەتی دا لە خۆیانی نیشان دەدەن. گۆڕینی رەفتار بۆ چارەسەری هەر گیروگرفتێك چارەساز دەبێ.

کۆنترۆڵی هەست

بۆ هێندێك کەس قسەکردن لەنێو ئاپۆرای خەڵك دا مایەی ناڕەحەتی و پەرێشانییە. ئەم هەستە بێگومان شوێن لەسەر رەفتاری وانیش دادەنێ، لە ئاکام دا وەختی قسەکردن زمانیان دەگیرێ، ناتوانن ئاسوودە دانیشن و دەم و چاویان سوور هەڵدەگەرێ. ئەو جۆرە کەسانە هەمیشە خۆیان لە بەشداریی کۆبوونەوەو شوێنە گشتییەکان دەدزنەوە. بەلاّم ئەگەر ئەمانە بتوانن راست لەو دەمەساتەدا هەستی خۆیان بگۆڕن دەتوانن هەموو توانای خۆیان بەکار بەرن. بۆ گۆڕینی هەستی کەسێکی وا دەبێ بتوانین لە مێشکی وی دا قسەکردن لەنێو ئاپۆرادا لەگەڵ لەزەت و خۆشی لێك گرێ بدەین. لەو حاڵەدا، ئەم جۆرە کەسانە وەختێك کەوتنە ئەو جۆرە بارودۆخەوە باشترین حاڵەتی فکری و بەدەنییان دەبێ.

باش بیر لەو هەستە بکەنەوە کە کاتی بەرەوڕووبوون لەگەڵ گیروگرفتەکان هەتانە. ئەگەر هەست بە نائومێدی و نیگەرانی دەکەن مسۆگەر ناتوانن لە بارەی چارەسەری گیروگرفتەکانەوە رەفتارێکی باشتان هەبێ. هەموو مرۆڤەکان لێوەشاوەیی وەك یەکیان هەیە, جیاوازیی وان لە شێوەی هەستکردن و دوایەش کردەوەو رەفتاریان دایە. هەستی جۆراوجۆر دەبێتە مایەی دەرکەوتنی رەفتاری جۆراوجۆر.

داخوا تا ئێستا رێ کەوتوە شتی زۆر ئاشکراو ئاسانی وەك ژمارە تەلەفۆنی ماڵێ یان رێنووسی ناوی خۆت لەبیر چووبێتەوە؟ سەیرە، خۆ ئەتۆ دەتزانی وشەی بابە بنووسی، ئەی چۆن نەت توانی وەبیر خۆتی بێنیەوە؟ لەو جۆرە وەختانەدا ئەتۆ تووشی بارودۆخێك دەبی کە ئەمن ناوم ناوە هەوت بوون. لەم وەزعەدا، مێشك ناتوانێ وەلاّمەکان بدۆزێتەوە. وەلاّمەکان هێشتا لەوێن بەلاّم دەسەلاّتی مێشکی تۆ لەبەردەستی خۆت دا نیە. بەرامبەر بە گیروگرفتەکانیش رەنگە هەروا بێ چونکە لەو ساتانەدا مێشك فەرمانی تۆ بەڕێوە ناباو بۆیە لەوانەیە دژکردەوەی تۆش زۆر هەڵنەسەنگاو و نائاقلاّنە بێ. کەوایە زۆر گرنگە فێر بین

چۆن كۆنترۆڵی هەستی خۆمان بەدەستەوە بگرین تا بەدوای ویدا رەفتاریشمان بکەوێتە کۆنترۆڵمانەوە. ئەگەر نەتوانین هەستی خۆمان كۆنترۆڵ بکەین چ دەبێ؟ ئەگەر جڵەوی هەستی خۆت بەدەستەوە نەگری دەبێ نرخی بەباداچوونی ئاواتەكانت بدەی چونکە هەرچی لە ژیان دا بەدەستی دێنی یان لە دەستی دەدەی، دۆست، بنەماڵە، هاوسەری باش، دراو، سەرکەوتن و سەرەنجام لەزەت و خۆشی، بەهۆی جۆری هەستی خۆتەوەیە.

دەمانەوێ لەم فەسڵەدا بگەینە وەڵامی ئەم پرسیارە: هەرچی لە ژیان دا روودەدا بەهۆی شانس و چارەنووسە یان بەهۆی هەستێك كە لەوكاتەدا بووتە؟

داخوا ئەوە کە ئەتۆ وەزعی ماڵیت باش بێ یان نا پێوەندییەکی بە ئابووریی وڵاتەكەتەوە نیە. داخوا ئەخلاقی هاوسەرەكەت لە ژیانی تۆدا كاریگەر نیە؟ داخوا گۆڕینی هەستی تۆ شوێنەواری لەسەر رەفتاری خەڵکی دیکە لەگەڵ تۆ دەبێ؟ بەباوەڕی من کۆنترۆڵی هەمووی ئەم هەلومەرجانە بە كۆنترۆڵی هەستی خۆت دەرەتانی دەبێ. دیارە نامەوێ بڵێم كە هەلومەرج بە هیچ جۆر گرنگ نیە بەڵام ئەوە چۆنیەتیی هەستی تۆیە کە کۆتایی هەر کارێك دیاری دەكا، چونکە ئەو هەستەی بۆخۆت لە هەر كاتێك دا دەتبێ فۆرم بە فكرو لەشی تۆ دەداو ئەگەر بتوانی فكرو لەشت بخەیە ژێر كۆنترۆڵی خۆت، هیچ گرنگ نیە كە لە ژیانت دا چ روودەدا. ئەتۆ هێشتا توانای كەڵك وەرگرتن لە لێوەشاوەیییەكانی خۆتت هەیە، كەوایە دەتوانی لەگەڵ بوونی هەر گیروگرفتێکیش دا كۆنترۆڵی خۆت بەدەستەوە بێ و تەنانەت لەوەش كە لە ژیانت دا رادەبرێ، هەست بە لەزەت و خۆشی بکەی.

ئەتۆ بەرامبەر بە ژیانت بەرپرسی و دەبێ لێوەشاوەیی كۆنترۆڵی رەفتاری خۆت وەدەست بێنی.

هێندێك كەس بەرامبەر بەم بەرپرسەتییە راست پێچەوانە رەفتار دەكەن. دەزانی خاڵی هاوبەشی جان بلاشی، ئولویس پریسلی، فێردی پرینس، جیمی هەنریکس، جنیس چێپلێن و مارین رووڵ چیە؟ هیچ كام لەوان نەیان توانی شێوەی كۆنترۆڵی هەستی خۆیان فێر بن. بەجۆرێکی دیکە بڵێین، هیچیان نەیان دەزانی چۆن دەبێ خۆشی وەدەست بێنن، هەموویان لە دەلاقەی روانینی خەڵکی دیکەوە بۆ خۆشی دەگەڕان و چون بۆ خۆشیی

خۆیان دەلیلێکیان نەدەدۆزیەوە، سەرەنجام خۆیـان لـەنێو بـرد. لـەنێو ئەوانـەدا بۆنموونـە ژیانی بلاشی هەڵدەبژێرم. دەزانـی بـۆ؟ چـونکە خۆشـم دەوێ. پـێم وایـە ئـەتۆش خۆشـت دەوێ چونکە هەموو کەس خۆشی دەویست.

داخوا ئەو مرۆڤێکی بەختەوەر دیار نەبوو؟ زۆربەی خـەڵك خۆشـیان دەویـست و پێیـان وابـوو هـەموو بەهرەیـەکی پێویـست بـۆ بـەختیاریی مرۆڤێکـی تێـدا هەیـە. خـەڵکێکی زۆر خۆشـیان دەویـست و ئافـەرینیان بـۆ کارەکـانی دەنـارد. ئـەو داهێنـەر بـوو. بـە ئەکتـەری سـینەما دەژمێـردراو دەکـرێ بڵـێین لـە هـەموو بەرنامـە تەلەڤزیۆنییـەکان دا بەشـدار بـوو. لێوەشاوەیییەکی لە رادەبەدەری هەبوو و بنەماڵەیەکی باشی هەبوو کە خۆشیان دەویست. ناوبانگ و سەرکەوتنێکی باشی هەبوو کە هەموو خەڵك ئـاواتی بـۆ هـەڵدەخوازن. بەوحاڵـە ئەو ئێستا لەنێومان دا نیـە، مـردوە. نـە لەبـەر پـیری، رووداوی ترۆمبێـل یـان پێـشهاتێکی دیکە، بەڵکە تـەنیا لەبـەر ئـەوەی نەیـدەزانی چـۆن هەسـتی خۆشـی بەدەسـت بێنـێ. ئـەو دەیەویست بە کەلك وەرگـرتن لـە کەرەسـە گێژکـەرەکان هەسـتی خـۆی بگـۆڕێ و هـەر بـە بەکارهێنانی ئەو کەرەسانەش لەنێو چوو. هـەموو ئەوانـەی نـاوم هێنـان هـەر بـەم هۆیـەوە ئێـستا لـەنێومان دا نـین. کەوایـە تێگەیـشتی کـە توانـای کـۆنترۆڵی هەسـت و دوای ویـش بەدەسـتهێنانی تـوانی رێنـوێنیی رەفتـارو هـەڵس و کـەوت زۆر بەنرخـە. ئەگـەر کۆنترۆڵـت بەسەر رەفتارت دا هەبێ پاداشێکی مەزنت دەست دەکەوێ. ئەگەر وانەبێ رەنگە زیانەکەی قەرەبووکرانەوەی بۆ نەبێ.

ئێستا باسی کەسێکت بۆ دەکەم کە راست پێچەوانەی بلاشییە، دەبلیۆ میشێل. کەسێك کە هەموو خـەڵکی دنیـا نـەك هـەر خۆشـیان دەوێ و زۆریـش، بەڵکـە رێزێکـی زۆریـشی بـۆ دادەنێن. میشێل کەسێکی بێهاوتایە. ئەو لە ژیانی خـۆی دا گیروگـرفتی وای تێپەڕانـدوون کە هیچ کەس ناتوانێ لەبیریان بەرێتەوە.

پازدە ساڵ لەمەوبەر لە حاڵێك دا بە ماتۆرسیکلێت بەخێرایی ١٠٠ کیلـۆمیتر لـە سـەعات دا بە جادەدا دەڕۆیشت لەگەڵ تانکەرێکی نەوتکێش لێکیـان دا. تانکەرەکـە ئـاوری گـرت و سێ لە چواری پێستی میشێل سووتا. وەزعی میشێل یـەکجار شـپرزە بـوو. بـرینی سـامناك

لەسەر دەم و چاوی هەبوون. قامکەکانی و ملی بەتەواوی سووتابوون و بەدژواری هەناسەی هەڵدەکێشا.

ئەو سەرەنجام پاش دوو حەوتوو کێشانی رەنج و ئازار لە نەخۆشخانە دەرچوو. بۆ زۆر کەس ئەمە تازە سەرەتای سەختییەکانە. ئەوان لە دڵی خۆیان دا دەڵێن: "باشە سەرەنجام لە نەخۆشخانە دەرچووم بەڵام سوودی چیە؟ چۆن دەتوانم بەم دیمەنەوە درێژە بە ژیان بدەم؟ بەڵام بۆ میشێل ئەو راستییە کە ئەو لە مردن رزگار ببوو لە هەموو شتێك گرنگتر بوو. رەنگە ئەگەر کەسێکی دیکە لەجێی وی بایە رووی کردبایە کەرەسە گێژکەرەکان، بەڵام ئەو وای نەکرد. هەرچەند ئەگەر ئەتۆ دیتبات پێت وادەبوو کە حەتمەن ئەو کەرەسانە بەکار دێنێ. چونکە زۆر بەدەماغ و زیندوو بوو.

زۆر کەس هەن کە بەخۆشی دەژین. بەڵام لە پەستا بۆڵەیان دێ و دەڵێن: "خوایەگیان! ژیان چەند سامناك و بەژانە.". لە حاڵێك دا دایکی میشێلی دەیگوت: "ئەو بەئەندازەیەك شادو زیندوو بوو کە بەڕاستی ئێمە تێنەدەگەیشتین ئەو وەزعەی چەندە دژوارو سەختە." بەڵام راستییەکە ئەوەبوو کە میشێل رەنج و ئازارێکی زۆری دەچێشت. داخوا ئەو چۆن توانی لەبن باری ئەو وەزعە دژوارە بێتەدەرێ؟

ئەو تەنیا بڕیاری دا. بڕیاری دا کۆنترۆڵی بەسەر ورەو ڕەفتاری خۆی دا هەبێ. بۆچی؟ چونکە تێگەیشت ئەگەر وا نەبێ رەنجێکی زیاتر دەچێژێ. ئەو لە دڵی خۆی دا گوتی: "بزانە، ئێستا تەنیا دوو رێگات لەپێشن. دەتوانی هەست بکەی کە ئیدی هەموو شتێکت لەدەست داوە، بەڵام لەو حاڵەدا رەنج و ئازاری لەشت، ئێش و ئازاری رووحیشیی دێتەسەر یان ئەوە کە بیر لە ناڕەحەتیی لەشت نەکەیەوەو رێگایەك بگری کە لە دوارۆژ دا لەزەت و خۆشیت بۆ بەدیاری بێنێ."

جا ئەو رێگای دووەمی هەڵبژارد. تەنیا بیری لە کارەکانی داهاتووی کردەوە. ئەو کارانە کە دڵنیابوو خۆشیی بۆ بەدیاری دێنن. بیروڕاکانی بەکردەوەش جێبەجێ کرد، بۆنموونە هاوسەرێکی زۆر باشی هەڵبژارد. سێساڵ بە ورەیەکی نائاسایی تێپەڕین و ئەگەرچی سیمای جوان نەدەهاتە بەرچاو، توانی روو بکاتە کاری بازرگانی و لە کارەکەشی دا زۆر سەرکەوتوو بوو. تەنانەت کۆمپانیاکەی لە ئەمریکادا لەباری رادەی چۆنیەتیی

بەڕێوەبەری و چالاکیی کارمەندەکانیەوە بەباشترین کۆمپانیا ناسرا. میشێل بوو بە میلیۆنێر و تەنانەت فێر بوو فڕۆکەش لێ خوڕێ. بەڵام گیروگرفتەکانی تەواو نەبوون.

هەشت ساڵ دواتر، وەختێك لە کۆلێرادۆ لەگەڵ سێ کەس لە دۆستەکانی دەیەویست بە فڕۆکە سەفەر بکا تووشی هەڵەیەکی گەورە بوو. ئەو گوێی نەدایە راپۆرتی کەشناسی و نەیزانی کە ئێستا لەوێ باوبۆران هەڵی کردوە. لە کاتی فڕین دا بریسکە لە فڕۆکەکەیانی دا. تەنیا سێ کەس توانیان خۆ لە فڕۆکەکە فڕێ دەنەخوار. میشێل یەکەم کەس بوو بەڵام بەداخەوە چەترەکەی نەکرایەوەو ئەو لە پشتێن پەرەوژێر ئیفلیج بوو.

سەرباری ئەو هەموو برینە کۆنەی بە لەشیەوە بوون دەبوو بە کورسیی چەرخداریش بەڕێدا بڕوا. بەڵام ئەو هەرگیز نەبووە دیلی کورسیی چەرخدار. تەنانەت دوای ئەوەی ژنەکەشی لێی جیا بۆوە هەموو کارەکانی خۆی بە تەنیایی ئەنجام دەدا. ئەو دەیگوت: "نامەوێ ببمە سەربار." پاش ئەو هەموو رەنج و سەختییە هێشتا ئومێد بە ژیانی لەدەست نەدابوو. هەستی دەکرد لە شارەکەی، کۆلێرادۆ دا زۆر گیروگرفتی بنەڕەتی هەن و بۆ چارەسەری گیروگرفتەکانی خەڵك بڕیاری دا ببێتە شارەدار. لە ململانەی هەڵبژاردن دا ئەو لەنێو شەش کاندیدا، بوو بە سێیەم. هەرچەند هەوڵەکەی بۆ ئەوەی ببێتە شارەدار سەرنەکەوت، ئەو کۆڵی نەدا. هێشتا بە جلوبەرگی تەواو رەسمییەوە بەشداری ڕێوڕەسمە دەوڵەتییەکان دەبوو و هەمیشە زۆر پۆشتەو پەرداخ دەهاتە بەرچاو. جگە لەوانەش ئەو ژنەی ئارەزووی دەکرد دەستی کەوت و سەرلەنوێ زەماوەندی کرد.

ئەم پیاوە نموونەیەکی زۆر شیاوە بۆ چاولێکردن و وەلانانی رەفتاری کۆن و بەدەستهێنانی خوو وخدەی تازە ئەگەر هەمیشە بە خۆتان دەڵێن: "خوایەگیان ژیانی من بۆچی هەمیشە پڕ لە گیروگرفتە؟ بەو هەموو سەختییەوە چۆن دەتوانم هەستێکی باشم هەبێ؟" تەنیا بیر لە ژیانی دەبلیۆ میشێل بکەنەوە. ژیانی بلاشی لەگەڵ ئەو هەموو ئیمکانات و خۆشگوزەرانییە لەگەڵ ژیانی میشێل لەو هەموو رەنج و سەختییەدا بەراورد بکەن. هیچ گرنگ نیە کە گیروگرفتی ئێوە چەند گەورە دێتە بەرچاو. ئێوە لە هەموو کەس باشتر دەتوانن چارەسەری بکەن.

ئەمن لەو باوەڕەدام هەر گیروگرفتێك لە دنیادا بە دوو پرسیاری **بۆچی** و **چۆن** چارەسەر دەکرێ. بەباوەڕی من، ئەگەر دەتانەوێ لە چارەسەری گیروگرفتێك دا سەرکەوتوو بن

هەشتا لەسەدی سەرکەوتنەکەتان بـە وەڵامـی ئـەم پرسـیارەوە بەسـتراوە: بۆچـی؟ ئەگـەر توانیتان دەلیلی تـەواو مـەنتیقی و جێگـای قبـوول بـۆ پرسـیارەکەتان بدۆزنـەوە ئێـوە بـۆ سەرکەوتن لەو کارەدا ناودێر دەکرێن، بەڵام بیست لە سـەدی پاشمـاوەی ڕێگاکـە وەختێـك دەتوانن ببڕن کە وەڵامی ئەم پرسیارەش بدەنەوە: چۆن؟

کــۆمەگ وەرگرتن لە لەش

ئێمـە دەمانــەوێ کۆنترۆڵمــان بەســەر ڕەفتــاری خۆمــان دا هــەبێ. وەڵامــی بۆچــی و دەلیلـەکانمان لـە سـەرەتای ئـەم باسـەدا بەدرێـژی بـاس کـرد, بـەڵام چـۆن؟ دوو ڕێگـا بـۆ کۆنترۆڵی باری فکری و هەستی هەرکەسێك هەن: یەکەم، میتۆدی کۆمەگ وەرگرتن لە لەش یان فیزیۆلۆژیی لەشەو دووەم ڕێگا، میتۆدی کۆکردنەوەی فکرە.

لەم باسەدا لە ڕێگای یەکەم و جـۆری کـەلك وەرگـرتن لـە لـەش بـۆ پێکهێنـانی هەسـتی دڵخوازمان لە هەر وەختێك دا، دەکۆڵینەوەو لە باسی دواتردا چۆنیەتیی کۆکردنەوەی فکـر، کۆنترۆڵی وێنەکانی مێشك و ئەوەی بیری لـێ دەکەینەوە، فێر دەبین.

مسۆگەر دەزانن هەر هەستێك لە ئێمەدا دروست دەبێ حەتمەن بە سیستمی دەماریمـان دا تێپەڕیوە. ئێستا، کەسێك بێننـە بەرچـاوی خۆتـان کـە بەتـەواوی خـەمۆك و نائومێـدە. گـرەو دەکـەم دەتـوانن بـە ئاسـانی لـەبارەی جـۆری جموجـۆڵ و شـێوەی قـسەکردنیەوە ڕوونکردنــەوە بــدەن و تەنانــەت ئامــادەن بەرامبــەر بــە وەرگــرتنی ســەد دۆلار لاســای جموجۆڵەکانیشی بکەنەوە، وەك وی قسە بکەن، بەڕێگادا بڕۆن و دانیشن. باسی بارودۆخی کەسێکی وا زۆر ئاسانە. ئـەم کەسـە چ هەسـتێکی هەیـە؟ دڵـشکاوی. سـەری چ حاڵـەتێکی هەیە؟ دایخستوە. چاوەکانی چۆنن؟ بەریداونەوە. جۆری هەناسەکێشانی چۆنە؟ قووڵ یان پچڕپچڕ. دەموچاوی چۆنە؟ داخوا ماسوولکەکانی دەم و چاوی پتەون یان شل و داچـۆڕاو؟ دیارە شل و داچۆڕاو.

باوەڕی ئێوەش هەروایە؟ بەڵام بۆچی کەسێکی خەمۆك هەمیشە ئـەو تایبەتمەندییانـەی هەن؟ وێنەی نێو مێشکی هەمووی ئێمـە لـە کەسـێکی وا، کەسـێکی چـەماوەیە کـە سـەری داخـستوە، بـە ئـارامی قـسە دەکـا، چـاو لـە خـوارەوە دەکـا، بچڕپــچڕ هەناسـە دەداو

ماسوولکەکانی دەمو چاوی شل و داچۆڕاون. داخوا ئەم جۆرە ڕەفتارکردنە لە هەستی خەمۆکی دا کاریگەرە؟ بۆ لێکۆڵینەوەی ئەم مەسەلەیە ناچارن ڕاهێنانێکی سەیروسەمەرە بکەن. کەوایە هەر ئێستا هەستنە سەرپێ و قیت ڕاوەستن. ئێستا هەناسەیەکی قووڵ هەڵکێشن. سەرتان بەرز ڕاگرن و تەماشای ئاسمان بکەن. هەروا هەناسەی قووڵ هەڵکێشن. ئێستا داواتان لێ دەکەم کارێك بکەن کە ڕەنگە لەبەرچاوتان بەتەواوی گاڵتەجاڕو تەنانەت گەوجانەش بێ: زەردەخەنە بکەن و تەنانەت پێبکەنن! درێژە پێ بدەن، مەترسن. هیچ کەس چاوی لێتان نیە. تەنانەت ئەگەر کەسێکیش تێتانەوە ڕامێنێ گرنگ نیە. دیسان تەماشای سەرەوە بکەن. ئێستا لە حاڵێك دا قیت ڕاوەستاون، شانتان بۆ دواوە ڕاگرتوەو سنگتان ڕەپێش کردوەو هەناسەی قووڵ هەڵدەکێشن و هەر لەوکاتەدا زەردەخەنە لەسەر لێوتانە، داواتان لێ دەکەم خەمۆك بن، نا، نابێ حاڵەتی هیچ بەشێکی لەشتان بگۆڕن. هەوڵ بدەن. دەتوانن؟ دەتوانن بەو حاڵەوە خەمۆك بن؟ دەڵێن: "بەڵێ."؟ پێم وانیە. ئێوە فێڵ دەکەن. شانتان شل کردوون و سەرتان بەرداوەتەوە. بزانن، دەبێ ئەم حاڵەتە بە تەواوی دروست بکەن ئەگینا ئەم هەستە لە خۆتان دا نابینن. هەناسەی قووڵ و درێژ هەڵکێشن و زەردەخەنە بکەن. ئەم کارە گەوجانە دێتەبەرچاو. بەلاَم بە تەواوی ئەنجامی دەن تا ئاکامێکی گرنگتان دەست کەوێ.

دووبارە تاقی دەکەینەوە. قیت ڕاوەستن، هەناسەی قووڵ هەڵکێشن، پێکەنینتان لەبیر نەچێ، تەماشای سەرەوە کەن و بێئەوەی هیچ گۆڕانێك بەسەر لەشتان دا بێنن هەوڵ بدەن خەمۆك و ناڕەحەت بن. پێم وانیە خەمۆکی لەو حاڵەتەدا ئیمکانی هەبێ. بە هەڵە مەچن، مەبەستی من ئەوە نیە کە هەر جارێك ویستتان هەستێکی باشتان هەبێ دەبێ قیت ڕاوەستن و تەماشای سەرەوە بکەن, تەنیا دەمەوێ پێتان نیشان بدەم حاڵەتی لەش لەگەڵ شکڵی دەروونی و هەستی ئێوە پێوەندییەکی ڕاستەوخۆی هەیە.

بۆچی ئەوکاتە قیت ڕادەوەستن و هەناسەی قووڵ هەڵدەکێشن و زەردەخەنەتان لەسەر لێوە هەست بە خەمۆکی ناکەن؟ بۆچی هەست بە ناڕەحەتی لەگەڵ وەزعێکی ئاوای لەش دژوارە؟ چونکە بە گرتنی ئەو حاڵەتە ئێوە پەیامێکی تەواو جیا بۆ مێشکی خۆتان دەنێرن. شکڵی ماسوولکەکانی دەم و چاو، شکڵێك کە دەیدەین بە لەشی خۆمان، شێوەی

جموجۆڵ و ڕێڕۆیشتنمان، خێرایی قسەکردنمان هەر کات و زەمانێك نیشانەی هەستی ئێمە لەو دەمەساتە دایە. ئەگەر هاوکات لەگەڵ خوێندنەوەی ئەم کتێبە هەستێکی باشتان نەبێ قەت ناتانەوێ درێژە بە خوێندنەوەی بدەن. بۆخۆتان، دەبنە هۆی ئەوە کە چۆنن هەروا بن. دەمەوێ پەی بە شوێنەواری لەرادەبەدەری گۆڕینی حاڵەتی لەش لەسەر فکرو رووحی خۆتان بەرن. کەوایە باش بیر بکەنەوەو وەبیر بێننەوە ئەوکاتە کە بابەتێك ئێوە ناڕەحەت دەکا چ دەکەن. بانگەوازێك لە هەناوتان دا لە پەستا دەڵێ: "دیسان خەمۆکی... ئای لەم ژیانە بەئازارە!" ئێستا ئەگەر بتوانن هەر لەوحاڵەدا شێوەی جموجۆڵ، حاڵەتی لەش یان شێوەی هەناسەهەڵکێشانتان بگۆڕن و سەرنج و هۆشتان لەسەر مەسەلەیەکی دیکە کۆبکەنەوە، مسۆگەر هەستەکەتان دەگۆڕێ و دڵنیام بەدوای ئەوەدا، رەفتارێکی زۆر باشتر دەگرنەبەر.

شەش ساڵ لەمەوبەر، کاتێك بە توندی هەوڵم دەدا ژیانێکی باشترم هەبێ، هیچ باوەڕێکم بە هێزی نفووزی حاڵەتەکانی لەشم لەسەر بیروبۆچوونم نەبوو. بەڵام بێئەوەی بەخۆم بزانم لەو ئامرازانە بە شێوەیەکی تەواو ناڕاست کەلکم وەردەگرت. زۆربەی ئێوەش وان. بێئەوەی بەخۆتان بزانن باوەڕتان بەو چەکە هەیە. چۆن؟ وەبیر خۆتان بێننەوە کاتێك هەستێکی ناخۆشتان هەیە چ دەکەن؟ زۆربەی خەڵك لەو جۆرە وەختانەدا بە گۆڕینی حاڵەتی لەشی خۆیان هەستیان دەگۆڕن. بۆنموونە ئەلکول دەخۆنەوە. بۆچی؟ چونکە وەختێك ئەلکول دەخۆنەوە حاڵەتی لەشیان دەگۆڕێ، کەوایە دەتوانن هەستێکی جیاوازیان هەبێ و جۆرێکی دیکە رەفتار بکەن. لە راستی دا هەر لەگەڵ ئەوەی بە خواردنەوەی ئەلکول باری شیمیایی لەشیان دەگۆڕێ، هەستێکی دیکەیان دەبێ و لە ئاکام دا رەفتارێکی جیاوازیش دەگرنەبەر.

زۆر لە خەڵك وەختێك لە هەستی خۆیان رازی نین بە سیگارکێشان ئەو گۆڕانە لە لەشیان دا دروست دەکەن. لەکاتی سیگارکێشان دا جۆرێکی دیکە هەناسە هەڵدەکێشن و ئەو جۆرە هەناسەکێشانە دەبێتە هۆی ئەوەی هەستیان بگۆڕێ و کاتێکیش کە هەستێکی جیاوازیان هەیە رەفتاریشیان دەگۆڕێ. زۆربەی سیگارکێشەکان کاتێك تووشی ئالۆزی و پەرێشانی دەبن سیگار دەکێشن و پێیان وایە بە سیگارکێشان هەستێکی باشتریان دەبێ.

بەڵام لە ڕاستی دا ئەوەی دەبێتە هۆی ئەوەی هەستێکی باشتریان هەبێ گۆڕانی جۆری هەناسەدان و هەڵکێشانی هەناسەی قووڵ و درێژە. باشە، کەوایە بۆچی ئەو هەست گۆڕانە بەبێ سیگار پێك نەهێنین؟ پێتان وایە سەیرە؟ بەڵام وایە. ئێوە دەتوانن بە گۆڕینی جۆری هەناسەتان هەستێکی باشترتان هەبێ.

هێندێکیش هەن کە هەروەخت ناڕەحەت دەبن خواردن دەخۆن. کاتێك گیروگرفتێکیان هەیە دەڵێن: "خوایەگیان وەختە شێت بم." لە پاشان دەچنە زگ یەخچاڵ "ثلاجە" و هەرچی وەدەستیان کەوێ دەیخۆن و ڕۆژبەڕۆژ قەڵەوتر دەبن. ئەو جۆرە کەسانە هەروەخت تەماشای ئاوێنە دەکەن لە ناقۆڵایی لەشی خۆیان ناڕەحەت دەبن و زیاتر ئازار دەچێژن. بەم جۆرە هەستێکی خەراپتریان هەیەو زیاتر دەخۆن. دەخۆن، قەڵەو دەبن، ئازارێکی زیاتر دەچێژن و دیسان زیاتر دەخۆن و لەم ئەڵقە سەرگەردانییەدا گیر دەکەن. ڕەنگە ئێوەش تووشی وەزعێکی وا بووبن. کەوایە خواردنیش میتۆدێکی دیکەیە بۆ گۆڕینی حاڵەتی فیزیکی.

بەرچاوترین نموونە کە دەتوانین بۆ باسی کاریگەریی گۆڕانی لەش لەسەر بیروباوەڕو ڕەفتارمان بیهێنینەوە، کەلك وەرگرتن لە کەرەسە گێژکەرەکانە. بۆچی هێندێ کەس کۆکایین بەکار دێنن؟ چونکە لەشیان و پاشان هەستیشیان بە خێرایی دەگۆڕێ. هەربۆیەیە کە خەڵك هێشتا کۆکایین دەکڕن لە کاتێك دا دەزانن کەرەسە گێژکەرەکان ژیانیان لەنێو دەبەن.

هەر جۆرە گۆڕانێك لە لەش دا دەسبەجێ هەستی مرۆڤ بە شێوەیەکی باشتر یان خەراپتر دەگۆڕێ و ئەم گۆڕانە لەوانەیە هەستتان باشتر بکا، بەڵام کاتییەو ئەوەی سەرەنجام بەدەست دێ، زیانێکە کە قەرەبوو کردنەوەی ئاسان نیە.

لە درێژەی ئەم باسەدا هێندێ قانوونتان فێر دەکەم کە بە کۆمەگی وان دەتوانن بێئەوەی تووشی زیانێك بن بە ئاسانی هەستی خۆتان بخەنە ژێر کۆنترۆڵ.

ئەمن لە بەشێکی زۆری سەرکەوتنەکانم دا خۆم بـە قـەرزداری وەرزشـوانە پیـشەییەکان دەزانم و پێم وایە وەرزشوانان دەزانن چۆن لە ئـامرازی لەشـی خۆیـان بـە قـازانجی خۆیـان کەلك وەرگرن. هەتا ئێستا تەماشای ڕاپەڕی تێنیس بـازە پیـشەییەکانتان کـردوە؟ هـەموو جارێ پێش زەبروەشاندن حاڵەتێك بە لەشی خۆیان دەدەن کە بتوانن ئەگەر پێویـست بـوو دەسبەجێ بەرەودوا بگەڕێنەوە.

فووتبالیستەکان جۆرێکی دیکە رەفتار دەکەن. لەشـیان لـە هـەموو کاتێـك دا ئامـادەی رۆیشتن بۆ هەر لایەکەو کاتێك تۆپ دەگاتـە لایـان سەریـشیان دەخەنـەکار. ئـەو کەسـانەی یـاریی بیـسباڵ دەکـەن لـە حاڵێـك دا لاقیـان لـە زەوی بـەرز دەکەنـەوەو بـەرەو هـەوا خـۆ هەڵداوێن، ئامادەن ئەگەر پێویست بێ خۆیان بۆ لای دەرێ بکێشن. هەر وەرزشوانێك باش ئاگادارە کە چۆن دەتوانێ لە یەك لەحزەدا حاڵەتی لەشی خۆی بگۆڕێ تا لە یاری دا بگاتـە ئاکامی دڵخوازی خۆی. ئـەمن رۆژگارێـك ئـەو راسـتییەم بەباشـی بـۆ دەرکـەوت کـە لەگـەڵ وەرزشـوانانی پیـشەیی وەك یاریزانـانی لـۆس ئـەنجلێس دارگـەر یـان ئەنـدامانی کـاروانی ئولەمپیك یان سوپا کارم دەکرد. بەڵام قانوونەکانی ژیان ئەوەندە روون و ئاشـکرا نـین. لـە ژیان دا هـەموو شـتێك رەش یـان سـپی نیـە. بەڵکـە ژیـان ژمارەیـەکی زۆر لـە رەنگـەکان و سێبەرو تاوەکانە.

رۆژێــك یــەکێك لــەو وەرزشوانەپیــشەییانەم بــانگ کــردو گــوتم: "وەرە پێکــەوە تاقیکردنەوەیەك ئەنجام بدەین. وا دابنێ هەر ئێستا رادەی هێـزو ئامـادەیی لەشـی تـۆ لـە رووی چەماوەی (١٠ــ٠)ەوە ئەنـدازە دەگـرن. سـیفر واتـە هـیچ هێـزو توانایـەکت نیـەو لـە سنووری مەرگ دای و دە بە مانای ئەوپەڕی توانایە. زۆرباشە، پێـت وایـە ئێـستا لـە کـوێی ئەم چەماوەیەدای؟"

ئەو گوتی: "دەوروبەری شـەش و نیـو یـان حـەوت." گـوتم: "وا دابنـێ لـە نێوەڕاسـتی زەویـی یـاری دای و یارییـەکی گرنگـت لەپێـشە. ئەگـەر هـەر لـەو رادەیـەدا بمێنیـەوە چ دەبێ؟" دەسبەجێ وەڵامی دایەوە: "نا، لە هەلومەرجێکی وادا فەرقی هەیە. ئـەمن دەبـێ بە توانایەکی زۆر زیاترەوە لەگەڵ خەنیمی خۆم بەرەوڕوو بم." پرسیم: "بە باوەڕی تۆ لـەو هەلومەرجەدا دەبێ لە چ رادەیەك دا بی. بۆئەوەی سەرکەوی؟" گوتی: "دوازدە!"

مەسەلە لەبارەی وەرزشوانێکەوە بەتەواوی روونە, ئەو بۆ ئەوەی لە یاری دا سەرکەوێ دەبێ ئەوپەڕی توانای هەبێ، بەڵام مەگەر ژیانی ئێوە بایەخی لەیارییەکی وەرزشی کەمترە؟ زۆر لە دایك و بابەکان دێنە لای من و دەردی دڵ دەکەن لەوە کە کچ یان کوڕی جحێڵیان تەمبەڵە، نارێکوپێکە یان ئۆگرییەك بۆ خوێندن لە خۆی نیشان نادا. بەڵام ئەگەر بتانەوێ منداڵەکەتان بخەنە ژێر کاریگەریی خۆتانەوە بۆئەوەی بۆنموونە لە ئەنجامدانی دەرس و مەشقی قوتابخانەدا ئۆگری پێشان بداو بۆخۆشتان لە پلەی ٣ دا بن، لەو حاڵەدا بۆ شوێن دانان لەسەر منداڵەکەتان هیچ سەرکەوتنێکتان نابێ.

وا دێتە بەرچاو کە هێندێ لە مامۆستاکان لە گوازتنەوەی مەبەستە دەرسییەکان بۆ قوتابییەکانیان دا ناسەرکەوتوون. ئەوان لەمن دەپرسن: "مستەر رابینز چ پێشنیارێکت هەیە؟"

هەوڵ بدەن راوێژ یان خێرایی قسەکردنتان لەکاتی دەرس گوتنەوەدا بگۆڕن. جۆری بەکارهێنانی دەنگ لەکاتی دەرس گوتنەوە یان وتار خوێندنەوەدا لەسەر هەست و دواتریش لەسەر رەفتاری لایەنی بەرامبەرمان شوێنەوارێکی زۆری هەیە. بەڵام پێش ئەوەی بتوانی شوێن لەسەر قوتابییەکانت دابنێی و ئەوان بۆ گوێگرتن و فێربوون بەکێش بکەی، داخوا دڵنیای بۆخۆت لە بارودۆخێکی دڵخواز دای؟ لە کاتی دەرس گوتنەوەدا لە (٠-١٠) چ نمرەیەك دەدەی بەخۆت؟ داخوا دەزانی بۆ سەرکەوتن لەم کارەدا دەبێ لە چ پلەیەك دا بی؟

ئەگەر بتەوێ کەسێك ئۆگری خۆت بکەی، مسۆگەر رێیەکەی ئەوە نیە لەباوەشی بگری و پەیتا پەیتا بڵێی: "خۆشم دەوێی! خۆشم دەوێی! خۆشم دەوێی!" لە پێش دا دەبێ بۆخۆت ئاشق بی. واتە لە پێوانەکەی ئێمەدا، لانیکەم لە رادەی ١٠ دابی.

لە تۆم دەوێ جگە لەوە کە راهێنانەکانی ئەمڕۆت ئەنجام دەدەی، سەرنجێکی زیاتر بدەیە ئەو هەستە کە هەتە. باش بیر بکەوەو بزانە بە زۆری چ رادەیەك لە خۆشی، لەزەت، لەش ساغی، توانای لەش و سەرکەوتن لە ژیان دا هەست پێ دەکەی. ئەمڕۆ لە پێوانەی (١٠-٠) چ نمرەیەکت داوە بەخۆت؟ یەکەمین رۆژت لەبیرە کە خوێندنەوەی ئەم کتێبەت دەست پێ کرد؟ ئەو رۆژە لەم پێوانەیەدا لە چ رادەیەك دا بووی؟ باش لەبارەی ئەو

ڕۆژەوە بیر بکەوەو وەبیر خۆتی بێنەوە کە ئەوکاتە چ هەستێکت هەبووە. داخوا پێت وایە ئەمڕۆ لە چاو پێشوو بەرەوپێشچوونێکت هەیە؟

ڕاهێنانی بەکردەوەی هەست گۆڕین

زۆربەی خەڵك لە سەرەتای بەرنامەی بیست ڕۆژەی ئێمەدا لە ریزی ٣،٤،٥ یان ئەوپەڕەکەی ٦ دان، بەڵام ئەگەر کتێبەکە بە وردی بخوێننەوەو ڕاهێنانی هەموو فەسڵەکان بەباشی ئەنجام بدەن، هەر لە چەند ڕۆژی یەکەم دا دەگەنە ریزی ٨ و تەنانەت هەورازتریش. لە ئێوە دەخوازم ئەمڕۆ باش سەرنج بدەنە ئەو هەستە کە هەتانە، پاشان جموجۆڵی لەشی خۆتان بگۆڕن. بۆ وێنە چەشنی دانیشتن یان جۆری ڕێگاڕۆیشتنی خۆتان بگۆڕن. بەتاقیکردنەوە تێدەگەن لە حاڵەتێك دا باشترین هەستتان هەیە.

جارێکی دیکە بە کورتی میتۆدی گۆڕینی هەست بە شێوەی گۆڕینی جموجۆڵی لەش شی دەکەمەوە: خێراترین و ئاسانترین ڕێگا بۆ گۆڕینەوەی هەستە ناخۆشەکان بە دەماغ و ڕەزامەندی، گۆڕینی شکڵی جموجۆڵی لەشە، چونکە هەست لەسەر بناخەی جموجۆڵ دروست دەبێ. ئەگەر پەرێشان و نیگەرانی، باشترین کار ڕاوەشاندنی دەستەکانە، دەستانت کەمێك لێك بڵاو بکەوەو بەرەو دوایان بەرە. زۆر بەسپایی, ئەگەر پەلە بکەی ئاکامی دڵخوازت دەست ناکەوێ. وەرە هەر ئێستا لە حاڵێك دا کتێبەکەت ڕووبەڕووی خۆت داناوە چەند جووڵەی توانابەخش پێکەوە ئەنجام بدەین.

دەستەکانت ڕووبەڕووی دەم و چاوت وەك ئەوکاتەی دوعا دەکەی ڕابگرە. دەستەکانت پێکەوە بنووسێنە. ئێستا زۆر بەسپایی لێکیان جیا بکەوەو بەرەو بەرەو دوایان بەرە تا بکەونە هەردوو لای شانەکانت. زۆر باشە, دووبارە تاقی بکەوە، بەڵام ئەمجار خێراتر. دەستەکانت تەواو لێك بکەوە. تەنانەت ئەگەر هەست دەکەی تین بۆ ماسوولکەکانت نایە ئەوان لە ڕاست بەڕاستی شانیشت بەولاوەتر بەرە. دیارە حەتمەن تەماشایەکی دەوروبەریشت بکە تا ئازارێك بە کەسێك یان شتێك نەگەیەنی!

بەڵام میتۆدی دواتر: دەستەکانتان بەهەردوو لای سەردا بەرنە سەرێ. قامکەکانتان ئەوەندی دەتوانن هەڵکێشن. ئێستا بەخێرایی دەستەکانتان بێننە خوارێ. دووبارە. ئەم

جار خێراتر ئەم کارە ئەنجام بدەن. ئەگەر دە جار ئەم ڕاهێنانە ئەنجام بدەن هەستی پەرێشانیتان بە تەواوی لەنێو دەچێ و هەست بە خۆشی و دەماغ دەکەن. ڕەنگە لە سەرەتادا ئەم هەستە بە روونی تێنەگەن بەڵام بە دووپاتەکردنەوەی هەموو جارێ هەستی گۆڕان لە ئێوەدا روونترو ئاسانتر دەبێ. دەتوانن بۆخۆتان چەند شێوە لەم جموجۆڵە توانابەخشانە بدۆزنەوە.

هەر جووڵەیەکی تایبەتی کە بتوانێ ماندوویی، پەرێشانی یان خەمۆکی لەنێو بەرێ و ببێتە هۆی ئەوەی هەست بە تواناو دەماغ بکەن لە گۆڕینی ڕەفتاریشتان دا کاریگەر دەبێ. پاش ئەنجامدانی دەست نەرمییە توانابەخشەکان، هەست دەکەن بەرەچەنی گیروگرفتێك کە ئێستا لەگەڵی بەرەوڕوون دێن. بەڵام چۆن بتوانن ئەو جموجۆڵانە بناسن؟ مسۆگەر ئێوەش لە ژیانتان دا هێندێ وەخت هەستێکی بەرزو زۆر خۆشتان هەیە. لەو وەختانەدا چۆن بەڕێگادا دەڕۆن؟ دەستەکانتان چۆن دەجووڵێن؟ بە چ راوێژێك قسە دەکەن؟ هەر ئەو جموجۆڵانە باشترین شێوە بۆ پێکهێنانی ئاڵوگۆڕی لەبار لە ئێوەدا دەبن. هێندێك کەس، وەختێك هەست بە خۆشی و سەرکەوتن دەکەن لە جێی خۆیان راست دەبنەوەو بە هەنگاوی توند بە دەوری ژوورەکەدا دەسووڕێن. ئەگەر ئێوەش وا دەکەن، هەر ئێستا ئەم جووڵەیە دووپات بکەنەوە. راست بنەوە. پەلە بکەن، خێراتر. ئەمن هەست دەکەم لەوێ لەلای ئێوەم. ئێوەش هەروا هەست بکەن و ئەوەی لێتان داوا دەکەم بە وردی ئەنجامی بدەن. ئێستا بەدەوری ژوورەکەدا وەڕێ کەون. لەپێش دا زۆر ئاسایی، هەروا کە هەمیشە بەرێ دا دەڕۆن. تەنیا لە یەك ژووردا بگەڕێن و ئەگەر پێتان خۆشە بەرەوپێش و بەرەودواش بجووڵێن. ئەو هەستەی ئێستا هەتانە لەبیرتان بێ. ئێستا خێراتر بڕۆن. شێوەی هەنگاونانی خۆتان بگۆڕن. توندو مەحکەم هەنگاو باوێژن. راست و قایم راوەستن. سەرتان بەرز راگرن. هەوڵ بدەن لە کاتێك دا بە هەنگاوی خێرا بە دەوری ژوورەکەدا دەگەڕێن لە نەکاو ڕێبازی ڕۆیشتنەکەتان بگۆڕن و دووبارە وەڕێ کەون. هەتا وەختێك لە گۆڕانی هەستی خۆتان دڵنیا دەبن ئەم کارە درێژە بدەن. لە کۆتایی ئەم کارەدا لە تەواوی ئەندامتان دا هەست بە وزە دەکەن.

بەڵام ڕەنگە لە جێیەك بن کە نەتوانن بەنێو ژوورەکەدا بگەڕێن. کەوایە دەبێ ڕێگایەکی دیکە بدۆزینەوە. لەسەر کورسییەکەتان دانیشن و پشتتان راست رابگرن. چاوەکانتان لێك

نێن و هەناسەی قووڵ و درێژ هەڵکێشن. ماسـوولکەکانی دەم و چـاوتان تـەواو ئـارام و بـێ هیچ گنج و لۆنجێك راگرن و زەردەخەنە بکەن. ئەو شکڵە بدەن بـە حاڵـەتی دەم و چـاوتان کە لە وەختی خۆشـی و دەمـاغ دا هەتانـە. زۆر باشـە! ئێـستا مـسۆگەر هەسـتتان گـۆڕاوە چونکە بە ئەندازەی پێویست وەزعی لەشـتان گۆڕیـوە. ئـەم جـۆرە گۆڕینـە پێویـستیی بـە سەرنج و خڕکردنەوەیەکی زۆرتری بیرو هۆش هەیە. هەتا وەختێك هەستتان نـەگۆڕاوە ئـەم کارە درێژە پێ بدەن. ئێستا جۆرێك رەفتار بکەن کە هەست بە ماندوویی و داهێزان بکـەن. چ هەستێکتان هەیە؟ ماندوون؟ داخوا وەزعـی لەشـی خۆتـان گۆڕیـوە؟ گـرەو دەکـەم ئـەو کارەتان کردوە. بۆ ئەوەی داهێزاو و ماندوو بن چـیتان کـرد؟ داخـوا جـۆری هەناسـەدانتان گـۆڕا؟ وەزعـی ماسـوولکەکانی دەم و چـاوتان چـی؟ داخـوا هێـشتا ماسـوولکەکانی دەم وچاوتان ئاسایین یان شل و داچۆڕاون؟ باشە، ئێستا دەمەوێ دیسان لە هەستی داهێـزان و خەمۆکی رزگارتان بێ و هەروەك لەپێش دا فێر بوون هەسـت بـە بـەهێزی و دەمـاغ بکـەن. فێربوونی ئەم میتۆدە بۆ ئێوە زۆر بەنرخ دەبێ. کەوایە زیاتر راهێنان بکەن.

لەسەر کورسییەکەتان قیـت دانیـشن، قـووڵ و ئاسـوودە هەناسـە بـدەن و زەردەخەنـە بکەن. ئێستا زۆر ئاسانتر لە پێشوو دەستتان گەیشتە وزەو توانا، وانیە؟ چاوی خۆتان لێك نێن و بە هەموو ئەندامی لەشتانەوە هەست بـە دەمـاغ بکـەن. دەزانم ئەگـەر لـە شـوێنێکی وەك شوێنی کار بن ئـەنجامی ئـەم کـارە هێنـدە ئاسـان نابـێ، بـەڵام بـایی ئەنجامدانەکـەی دەبێ, چونکە دوای ئەوە رۆژێکی خۆشتان دەبێ.

داخوا کەس لەئێوەوە راماوە؟ نیگەران مەبن, ئەو سەر لە کارەکانتان دەرناکا. دووبارە خەریکی راهێنان بن. وزەی خۆتان لە خۆتـان دا هەسـت پـێ بکـەن. ئەوپـەڕی وزەی فکـر، تەنیا بە ساغی و لەشۆقیی لەش بەدەست دێ. هەر ئەندازە بتوانن لە جۆری خڕکردنـەوەی فکرو حاڵەتی لەشیی خۆتان دا ئاڵوگۆڕێکی زیاتر پێك بێنن وزەیەکی زیاترتان دەبێ. ئێستا دووبارە بچنەوە قالبی داهێزاو و ماندووەوەو دیسان بەخێرایی بیگـۆڕن. دووبـارە داهێـزاو و ماندوو, سەرلەنوێ بە تواناو وزە. خەمۆك، بـەوزە. حەتمـەن دەڵـێن ئـەم کـارە زۆر مانـدوو دەکـا، بـەڵام پـێم وایـە سـەرکەوتن لـە پیـشە، پێوەنـدیی ژن و مێردایـەتی، پێوەندییـە تاکەکەسییەکان و ژیان دا ئەوەندە بۆ ئێوە گرنگە کە لەبەر خـاتری وی چـەندین جـار ئـەم راهێنانە شەکەتی هێنە ئەنجام بدەن.

بـه ئەنجامـدانی بـەردەوامی ئـەم راهێنانـە دەتـوانن تەنانـەت لەوپـەڕی نارەحـەتی و داهێزانیش دا دەسبەجێ هەستی خۆتان بگـۆڕن و شـادو بـەدەماغ بـن. بـاش بیربکەنـەوە. بردنەسەری چۆنیەتیی ژیانتان لە پێوانەی (١٠ـ٠) لە ریزی ٢ یـان ٣ ڕا بـۆ بـەرزترین رادەی توانا، واتە ١٠ چەندە بۆ ئێوە گرنگە؟ بێگومان زۆر. کەوایـە دەبـێ بـزانن گـۆڕینی حاڵـەتی لەش تەنیا شێوەی کاریگەر بۆ بەدەستهێنانی هەستی دڵگرو دڵخوازە. بەم میتۆدە دەتوانن بە خێرایی لە دەستی هەستە ناخۆشەکان رزگار بن.

گوتمان هێندێك لە خەڵك بۆ پێکهێنانی هەستی دڵخوازو خۆش سیگار دەکێشن یان زیـاد لـە رادەی ئاسـایی خـواردن دەخـۆن. لـە هـەردوو حـاڵ دا شـێوەی هەناسـەدانی کەسـەکە دەگـۆڕێ. لـە وەخـتی خـواردنی خـۆراك دا خێرایـی هەناسـەدان زیـاد دەکـاو لـە کـاتی سیگارکێـشان دا کەسـەکە قـووڵترو درێـژتر هەناسـە هەڵدەکێـشێ. تاقیکردنـەوە بـۆی دەرخـستووم کـە گـۆڕانی جـۆری هەناسـەدان دەتوانـێ هەسـتی خـەڵك بگـۆڕێ. کەوایـە هەروەخت ویستتان هەستێکی ناخۆش لە خۆتان دوور خەنەوە، چاوەکانتان لێك نێن و بـیر لە جـۆری هەناسەکێشانی خۆتـان بکەنـەوە، پاشـان خێرایـی هەناسـەدان زیـاد بکـەن یـان قووڵترو ئارامتر هەناسە هەڵکێشن.

لە زۆربەی سیمینارەکان دا، بۆ فێرکردنی جۆری کـەڵك وەرگـرتن لـە ئـامرازی لـەش بـۆ گۆڕینی هەست و بیرکردنەوە، شێوەی ئەنجامدانی وەرزشـەکانی دەم و چـاو بـە بەشـداران نیشان دەدەم.

دەزانن کە دەم و چاوی ئێوە لە هەشتا جـۆر ماسـوولکەی جیاجیـا پێـك هـاتوە کـە بـە گۆڕینی حاڵەتی هـەرکام لـەوان دەتـوانرێ بـە ماوەیـەکی کـورت هەسـتی جیـاواز بەدەسـت بهێنـرێ. شـکڵی ماسـوولکەکانی دەموچـاوی ئێـوە، جـۆری بیرکردنـەوەو هەسـتی ئێـوە دەگۆڕێ. پێتان سەیر نەبێ، ئەمە لـە زانستگەی سـان فرانسیـسکۆش سـابیت بـووە. لـەم لێکۆڵینەوەیـەدا تاقمێکیـان وەپێکـەنین خـست کـە ماوەیـەکی زۆر بەدەسـت خەمۆکییـەوە ناڵانـدبوویان. ئەمانـە جـاری وابـوو بیـست دەقیقـە لەسـەر یـەك پێدەکـەنین و بـەم جـۆرە حاڵەتی دەموچاویان دەگۆڕا. خۆش ئەوەبوو هیچ کام لـەو کەسـانە کـە پێدەکـەنین دوایـە نـەیان دەتـوانی هەسـت بـە خـەمۆکی بکـەن. لەوانەیـە حاڵەتـەکانی دەموچـاوی ئێـوە

شوێنەوارێکی تەواو پێچەوانەیان لەسەر ئێوە هەبێ. داخوا ئێوەش فێرن حاڵەتی نێگەتیڤ بدەن بە دەموچاوتان؟ بۆنموونە لووتی خۆتان بڵند راگرن، نێوچاوان تێك نێن یان ماسوولکەکانی نێوچاوانتان وێك بێنن؟ کەوایە دەبێ بزانن ئەو حاڵەتانە بەردەوام هەستی نێگەتیڤ لە ئێوەدا پێك دێنن. دەبێ حاڵەتی تازە لەجێی ئەو حاڵەتە کۆنانە دابنێن. بەردەوام وەرزش بە ماسولکەکانی دەموچاوی خۆتان بکەن هەتا سەرەنجام باشترین حاڵەت بۆ وەدەستهێنانی هەستی ئارامی و دەماغ پەیدا بکەن.

خواردنی موناسیب

یەکێك لە میتۆدە زۆر گرنگەکان بۆ کۆنترۆڵی هەستمان سیستمی موناسیبی خواردنە. دیارە دەزانم ئەم کتێبە کتێبی ئاشپەزی نیە، بەڵام راستییەکەی ئەوەیە کە زۆربەی ئێمە نازانین چ بەسەر لەشی خۆمان دێنین. ئەو شتوومەکە خواردەمەنییە کە لە بەرنامەی خۆراکیی خۆمان دا گونجاندوومانە لەسەر جۆری هەستی ئێمە کاریگەرە. هێندێ کەرەسەی خواردەمەنی وەك شەکر لە جۆری فکرو هەستمان دا کاریگەرە. بێجگە لەوە، ئەگەر سەرنج نەدەنە ئەو رادە خۆراکەی لە رۆژدا دەیخۆن و هەموو جۆرە کەرەسەیەکی زیانبەخشی خۆراکی لە سیستمی خۆراکیی خۆتان دا بگونجێنن، دیارە هەستێکی خۆشتان نابێ. ئەمڕۆ لێکۆڵینەوەیەکی بەربڵاو لەسەر کاریگەریی کەرەسەی خۆراکی لەسەر گیان و رووحیاتی مرۆڤەکان کراوەو تەنانەت دەریش کەوتوە کە بە کۆمەگی گۆڕینی سیستمی خۆراك، دەتوانرێ لە منداڵانی ناتەواو و کەسانی خەمۆك دا گۆڕانێکی دەروونیی دڵخواز پێك بهێنرێ و ئەوان لەبارەی هەستەوە بگەیەندرێنە حاڵەتی سروشتی. پێشنیار دەکەم سەرنجێکی زیاتر بدەنە لەش ساغی و بەرنامەی خۆراکیی خۆتان. بێگومان هەست و فکری سالم بە بوونی لەشی ساغ بەدەست دێن. ئەگەر دەتانەوێ وزەی پێویست لە لەشتان دا هەبێ، دەبێ خەو و خواردنی پێویست و موناسیبتان هەبێ.

هەموو خەڵك خوازیاری ئارامین. هەمووان دەیانەوێ لە پێوەندیی بنەماڵەیی، پیشەو ژیانیان لەزەت وەرگرن بەڵام کەم کەس هەیە بتوانێ دەستی بەو ئاواتە ڕابگا. زۆربەی ئێمە لەنێو کاروباری رۆژانەمان دا ون بووین. هەموو رۆژێ لە خەو هەڵدەستین، بە

بێحەوسەلەیی و داهێزاوی دەچینە سەرکار، لە پشت چرای سوورەوە لەگەڵ شۆفیری پـەنا دەسـتمان دەیکەینـە هـەرا، دووبـارە دەچـینەوەماڵـێ، تەماشـای تەلـەڤزیۆن دەکـەین و دەچینە سـەر تـەختی نووسـتن و سـبەینێ، هـەر ئـەو بەسـەرهاتەی ڕۆژی پێـشتر دووپاتـە دەبێتەوە. داخوا دەکرێ دیسان ئەم شێوەیە درێـژە بـدەین؟ ئایـا دەکـرێ لـە کەسـێك کـە تەنیا بۆ ڕۆژگوزەراندن دەچێتە سەرکار چاوەڕوان بین ئێوارێ کە چـۆوە خۆشـحاڵ و ئـارام بێ؟

ئەمنیش ڕۆژگارێك باوەڕم بەو شتانە هەبوو کە ئێوە ئێستا باوەڕتان پێیـان هەیـەو پـێم وابوو لەوە زیاتر ڕێیەك بۆ ژیان نیە، بەڵام ئێستا بـە بـاوەڕێکی پتـەوەوە دڵنیاتـان دەکـەم ئەگەر شل و لەسەرەخۆ قسان بکەی ناتوانی هەست بـە مانـدوویی و داهێـزان نەکـەی و بـە پێچەوانەش، ئەگەر ئارامیتان دەوێ دەبێ بە تامـەزرۆیی باسـی مەسـەلە ئـارام بەخـشەکان بکەن:

لەشی ئێوە فکرتان ڕێبەری دەکا

لەشی خۆتان لە کۆنترۆڵ بگـرن تـا بتـوانن بەسـەر فکـری خۆشـتان دا حـاکم بـن. چـۆن دەتوانین لەو کەرەسەیە کەلك وەرگرین؟ وەڵامی ئەم پرسیارە زۆر ساکارە، بە ئەنجامـدانی ڕاهێنانەکەی ئەمڕۆ.

لەپێش دا دەمەوێ لەبارەی بابەتێکەوە کە بەڕاستی ئۆگریتان پێی هەیەو کاتێـك باسـی دەکەن تووشی هەژان دەبن لەگەڵ هاوسەرەکەتان، دۆسـتەکەتان، هاوکارەکـەتان و ئەگـەر هیچ کەستان نیە، لەگەڵ خۆتان یان تەنانەت لەگەڵ دیوار، بەدوو میتۆدی بەتەواوی جیاواز قسە بکەن. جاری یەکەم بە ڕاوێژێکی تەواو ئارام و خێرایییەکی کەم و جاری دووەمیش بـە خێرایییەکی زۆر، دەنگێکی بڵیندو حاڵەتێکی خۆشحاڵی و شادمانی. پاشـان سـەرنج بدەنـە هەستی خۆتان لە هەردوو جارەکەدا. ئەنجامی ئەم ڕاهێنانە زۆر گرنگە. لـە زۆر وەختـان دا پێویستە کەسێك لەبارەی ئەنجامدانی کارێك یان قبووڵی شتێکەوە قانیع بکەی. ڕەنگە ئـەو کـارە لـە ژیانتـان دا بایـەخی زۆر بـێ. کەوایـە لـەپێش دا بەقـسەکردن لەگـەڵ خۆتـان دا هەستێکی خۆش پێك بێنن تا بتوانن دواتر لەکاتی قسەکردن لەگەڵ خەڵك دا ئەو هەستە بۆ

وانیش راگوێزن. چونکە توانای گۆڕینی هەستی خەڵکی دیە بۆ وەدەستهێنانی سەرکەوتن یەکجار گرنگە.

راهێنانی دووەم: لەئێوەم دەوێ هەرکاتێك هەستتان بە نائارامی و شێواوی کرد، زۆرتر سەرنج بخەنە سەر لەشتان. بۆنموونە لە جۆری راوەستانی خۆتان ورد ببنەوە. داخوا بەرەوپێش و بەرەودوا دەڕۆی؟ سابیت راوەستاوی؟ حاڵەتی دەموچاوتان چۆنە؟ چۆن لە دەنگی خۆتان کەلك وەردەگرن؟ راوێژی قسەتان ئارامە یان لەرزۆك. پاشان هەوڵ بدەن خۆتان ئارام بکەنەوەو بۆ ئەم کارەش حاڵەتی لەشی خۆتان بگۆڕن. ئەگەر راوەستاون، بەرێ دا بڕۆن. ئەگەر بێدەنگن، لەگەڵ خۆتان قسە بکەن. وەرزش بکەن. حاڵەتی دەموچاوتان بگۆڕن, بۆنموونە زەردەخەنە بکەن. هەر جموجۆڵێك کە لەگەڵ ئەنجامدانی زیاتر هەست بە ئارامی دەکەن لە دەفتەری سەرکەوتنی خۆتان دا یادداشت بکەن. بەرەبەرە ریزە جموجۆڵیکتان دەست دەکەوێ کە بە ئەنجامدانیان دەسبەجێ هەست بە ئارامی دەکەن.

بەخۆتان مەڵێن هەموو ئەم کارانە گەوجانەن. تکایە یان هەموو راهێنانەکان وەك باسم کرد ئەنجام بدەن یان هەر ئێستا کتێبەکە وەلا بنێن و هەروەخت بەڕاستی باوەڕتان کرد دەبێ بگۆڕێن خوێندنەوەی ئەم کتێبە دەست پێبکەنەوە.

ئەگەر ئامادەن، هەر ئێستا دەست پێ بکەن. لەکاتی هەستی جۆراوجۆردا سەرنج بدەنە حاڵەتی لەشتان و جیاوازیی حاڵەتەکان لە دەفتەری سەرکەوتنی خۆتان دا یادداشت بکەن.

ئەگەر بزانن بە بەرزکردنەوەی دەستی راستتان دەگەنە ئارامی، مسۆگەر هەرکاتێك هەست بەنائومێدی بکەن دەسبەجێ دەستی راستتان هەڵدێنن. ئەگەر بزانن ئەوکاتەی بەدەماغن خێراترتان قسە بۆ دەکرێ، هەروەخت بتانەوێ بەدەماغ و بەکەیف بن خێراتر قسە دەکەن. ئەگەر تێبگەن لە کاتی پەرێشانی و خەمۆکی دا پشتی خۆتان کۆم دەکەنەوە، بۆئەوەی ئارامیتان دەست کەوێ پشتی خۆتان راست دەکەنەوە.

باش سەرنج بدەنە دژکردەوەی مێشکتان بەرامبەر بە جموجۆڵی جۆراوجۆر. هەرکەس لەگەڵ یەکی دیکە جیاوازە، کەوابێ دەبێ جموجۆڵی توانابەخشی تایبەت بەخۆتان بدۆزنەوەو بۆ ئەو کارە حەتمەن راهێنان بکەن.

له خۆتان بپرسن له کوێی پێوانەی (١٠ـ٠) دان؟ ئەگەر هێشتا له ریزەکانی ٤، ٥ یان ٦ دان، بەباوەڕی من دەبێ ئەم باوەڕە لەخۆتان دا بەهێز بکەن کە میتۆدی ژیانتان ماندوو کەرەو دەبێ خۆتان بەرنەسەر. بۆ پێشکەوتن پێویستە لانیکەم هەتا ریزەکانی ٨ و ٩ بڕۆنە سەرو ئەمەش تەنیا بە گۆڕینی شێوەی لەشتان دەگونجێ. بە راهێنان دەتوانن تەنانەت لە حاڵێك دا بە تەواوی هەژاون، تەنیا بە گۆڕینی جۆری هەناسەهەڵکێشان یان راوێژی دەنگ یان حاڵەتی دەموچاو بگەنە ئارامی. لە راستی دا، زۆربەی جارەکان بە ئارامی گەیشتن چەند جار لە چێشتنی پەرێشانی و ناڕەحەتی ئاسانترە. بەباوەڕی من هەموو مرۆڤێك توانای چوونەسەرو باشتربوونی هەیە. بە ئەنجامدانی راهێنان دەتوانن ئەوەی جاران باشتان ئەنجام دەدا باشتری ئەنجام بدەن و ئەگەر چۆنیەتیی ژیانتان بەرادەیەك نیە کە رازیتان بکا. بیگەیەننە رادەیەك کە رەزامەندیتان بەدەست بێنێ.

سبەینێ رۆژی راهێنانە. بزانە چۆن دەتوانی لە لەشی خۆت بۆ کۆنترۆڵی بیروهەستت کەلك وەرگری. هاوکات لەگەڵ گۆڕینی حاڵەتەکانی لەشت، فکریشت لەسەر جۆری هەناسەدان، راوێژو خێرایی قسەکردن و شکڵی ماسوولکەکانی دەم و چاوت خڕ بکەوەو ئاکامی گۆڕانی حاڵەتی خۆت لە دەفتەری سەرکەوتنی خۆت دا بنووسە. ئەگەر خوێندنەوەی کتێبەکەت لە رۆژی شەممەوە دەست پێ کردوەو ئەمڕۆ چوارشەممەیە، راهێنانەکانت لە شەممەی داهاتووەوە دەست پێ بکە. وەخت لەدەست مەدە. رۆژی شەممە چاوەڕوانی تۆم.

حـــەوتـــووی دووەم

ڕۆژی شــەشــەم

تەکنەلـۆژیی پێـشکەوتن

بەخێربێی بۆ ڕۆژی شەشەم. دەمەوێ سەرلەنوێ لەبارەی پابەند بوونت بـە بانگـەوازی دەروونتەوە (کە بەگوێت دا دەخوێنێ دەبێ چەندی زووە ئاڵوگۆڕێـك لـە ژیـانی ڕۆژانـەت دا پێك بێنی و میتۆدگەلێك فێر بی کـە چـۆنیەتیی ژیانـت بەریەسـەر) پیرۆزباییـت لــێ بکـەم. وەرە ئەمڕۆ پێکەوە بەرەوپێشچوونەکەمان درێژە بدەین.

لـە ڕۆژەکـانی پێـشوودا خوێندتـەوە کـە ئـەوەی لـە ژیـان دا دەمانـەوێ هەرچـی بـێ، هاوسەر، دۆست، عیشق، دراو، سەرکەوتن یان ناوبـانگ هـەموو بـەهۆی وەدەسـت کـەوتنی ئاڵوگۆڕێکی هەستە. ئێمە هەموومان حەز دەکەین هەستی ناخۆشی ئێستامان جێگای خۆی بدا بە هەستی لەزەت و خۆشی.

پاشان گوترا کە حاڵەتی لەشمان، لەسەر هەر هەستێك کە هەمانبێ کاریگـەر دەبـێ. لـە ڕاستی دا هەستی ئێستای تۆ شتێك نیە جگە لە تیشکدانەوەی مێشکی خـۆت کـە دەتـوانی بە کەلك وەرگرتن لە ئامرازی لـەش و گـۆڕینی حاڵـەتی دەموچـاو، جـۆری هەناسەکێـشان و جۆری جموجۆڵ بگۆڕی. هەروەها ئەگەر لـەبیرت بـێ پێوانەیـەکمان بـۆ دیـاریکردنی ڕادەی ئامادەیی لە هەر وەختێك دا هـەبوو کـە لـە سـیفرەوە تـا دە، ژمارەبەنـدی کرابـوو. دە بـە مانای خۆشی و لەزەت لەگەڵ سەرکەوتنی بێسنوور و سیفر بە مانـای حاڵـەتی مـردن بـوو. ئەوەش گوترا کە بۆئەوەی دەستمان بەو شتە ڕابگا کە دەمانـەوێ دەبـێ لـە ریزەکـانی ٨، ٩، ١٠و تەنانەت زیاتریش دا بین.

نازانم لە کۆبوونەوەی پێشوو ڕا تا ئێستا چیت کردوە، بەڵام قەرار وابوو هێندێ حاڵـەت بدۆزیەوە کە ئەگەر لەشی خۆت خستە ئەو حاڵەتانـەوە هەسـتێکی باشـتر بەدەسـت بـێنی. دەزانی کە ئەو جموجۆڵانە لەگەڵ جموجۆڵێك کە ئەمن یان هەرکەسی دیکـە ئـەنجامی دەدا فەرقی هەیەو ئەتۆ دەبێ جموجۆڵی تواناބەخشی تایبەت بەخۆتت هەبێ.

بەرنامەی ئەمڕۆمان فێرکردنی شێوەی کەلك وەرگرتن لە توانای **کۆکردنەوەی فکرە.** هەروەك دەزانی، ئەمە دووەمین ڕێگا بۆ کۆنترۆڵی هەستی ئێمەیەو بە کۆمەگی وی دەتوانرێ هەستە ناخۆشەکان بەخێرایی بگۆڕین. دیسان دووپاتی دەکەمەوە، ئەو هەستەی لە هەر دەمەساتێك دا هەتە بەهۆی هەڵومەرجی فیزیکیی لەشت لەو دەمەساتەدا پێك هاتوە. ئەگەر گیروگرفتێکتان لە لەشتان دا هەبێ، وەك ئەوەی باش نەخەوتبن، مسۆگەر هەست و ورەیەکی باش و دڵخوازتان نابێ. ئەگەر ئەو فیلمەی دەیبینن تەوژمی خوێن دەباتە سەرێ دڵنیام هەستێکی ئاسوودەتان نابێ.

جگە لە حاڵەتی فیزیکی، ئەوەی ئێستاش بیری لێدەکەنەوە شوێن لەسەر هەستی ئێوە دادەنێ. هەتا ئێستا تووشی ژانەسەر بوون؟ ڕەنگە ئێوەش جاروبار تووشی ژانەسەرێك بووبن کە هەست دەکەن خەریکە مێشکتان بتەقێ. ئەوکاتەی ئازاری ژانەسەرێکی سەخت دەچێژن چ دەکەن؟ زۆربەی خەڵك ئاسپرین بەکاردێنن، بەڵام داخوا تا ئێستا ڕێکەوتوە لە حاڵێك دا بەدەست ژانەسەرێکی توندەوە دەناڵێنن لەپڕ کەسێك پرسیارێکتان لێ بکا یان ناچار بن کارێك بکەن کە پێویستە هەموو هۆشتان لەسەری کۆبکەنەوە؟ مسۆگەر پاش تەواو بوونی ئەو کارە، لەنەکاو سەرنجتان داوە کە ژانەسەرەکەتان نەماوە.

دەزانن چۆن دەکرێ بێ بەکارهێنانی دەرمانی ئازارشکێن ئێش و ئازار لەنێو ببرێ؟ ئەمن پاش موتالاو لێکۆڵینەوەیەکی زۆر بۆم دەرکەوتوە کە ئەم کارە تەنیا بە لادانی زەین و مێشکی نەخۆشەکە دەگونجێ. لەشی ئێمە تەنیا ئەوکاتە هەست بە شتێك دەکا کە مێشك سەرنجی بداتێ. کۆبوونەوەی زەین لەسەر مەسەلە جۆراوجۆرەکان هەستی ئێمە دیاری دەکاو هەروەك دەزانن هەستی ئێمەیە کە ڕەفتارمان کۆنترۆڵ دەکا. بێگومان سەرنجتان داوە ئەو ڕۆژانە کە هەست بە ماندوویی دەکەن ناتوانن کاری خۆتان بەباشی ئەنجام بدەن. بەڵام حەتمەن هێندێ جار بۆ ئێوەش هاتۆتەپێش کە ناچار بن لەگەڵ هەموو ماندوویی و شەکەتییەك کارەکەتان بەباشی و بە تەواوی ئەنجام بدەن. تەنانەت ڕەنگە لەوکاتەدا کارەکەتان باشتر لەو ڕۆژانەش کە بەدەماغ و بە کەیفن تەواو بکەن؟ بەڵام چۆن؟ لەو ڕۆژە دەگمەنانەدا بە ناچار فکری خۆتان لەسەر ئەوە کە چەند ماندوون یان چەند

هەست بە داهێزان دەکەن، کۆ نەکردۆتەوە، بەڵکە مێشکتان ناچار بووە هەموو سەرنجی خۆی بخاتە سەر ئەو کارە کە پێویستە بکرێ. توانایەکی بێهاوتا لە کۆکردنەوەی فکردا شاراوەتەوە. ئەگەر بتوانن ئەو توانایە بەدەستەوە بگرن، نەك هەر کۆنترۆڵتان بەسەر بیروبۆچوونتان دا دەبێ بەڵکە لەشی خۆشتان بەو شێوەیە لێ دەکەن کە پێتان خۆشە.

بۆ ئەم کارە پێویستیتان بە توانای کۆکردنەوەی زیاتری زەین هەیە. هەرچەندی بتوانن وێنەی زیاتر لە مێشکتان دا جێبکەنەوەو هەرچەندی ئەم وێنانە پڕڕەنگترو روونتر بن کۆبوونەوەی زەینتان زۆرتر دەبێ چونکە توانا بەخشین بە کۆکردنەوەی زەین شتێك نیە جگە لە بەرین بوونەوەی وێنە زەینییەکان و روونتر بوونی ئەو رەنگانەی لە مێشك دا هەن.

لە راستی دا دەکرێ مێشك بە دووربینێك دابنێین. وا دابنێ دووربینی مێشکت بردۆتە بانگهێشتنێك. لەو بانگهێشتنەدا چ هەستێکت دەبێ؟ دیارە هەستی تۆ بەستراوەتەوە بەوە کە ئەو میوانداریيە چۆن دەبینی. دووربینی مێشکی تۆ لەسەر هەر شتێك ورد بێتەوە ئەتۆ ئەو هەستەت دەبێ. لەو بانگهێشتنەدا خەڵکێکی زۆر هەن و قسەی بێئەژماریشی تێدا دەکرێن. بەڵام ئەتۆ هەر ئەو شتە بەو بانگهێشتنە تێدەگەی کە دووربینی مێشکت لەسەری خڕ بۆتەوە. ئەگەر دووربین کەوتۆتە سەر دوو کەس کە دەمەقاڵێیان لێ پەیدا بووە، ئەتۆ میوانداریيەکە بەجێ دێڵی و دەڵێی: "بەڕاستی میوانداریيەکی ناخۆش بوو." چونکە لەو بانگهێشتنە تەنیا ناڕەحەتیت دیوە. بەپێچەوانە ئەگەر سەرنجی تۆ بکەوێتە سەر دوو کەسی دیکە کە بەڕاستی یەکتریان خۆش دەوێ و قسەی خۆش خۆش پێکەوە دەکەن، دەڵێی ئەو میوانداریيە زۆر خۆشە.

ئەگەر دووربینی مێشکت تەنیا کەسانی داهێزاو و بێحاڵ ببینی، هەست دەکەی هیچ کەس لەزەتی لەو میوانداریيە وەرنەگرتوەو ئەگەر هەمووان زاربەپێکەنین ببینی وا بیر دەکەیەوە کە هەمووان لەزەتیان لە بانگهێشتنەکە وەرگرتوە. عەیب لە میوانداریيەکەدا نیە، لە دووربینەکەی تۆ دایە, چونکە ئەو دووربینە ناتوانێ لە یەك کات دا هەموو شتێك تۆمار بکاو تەنیا دەڕوانێتە بەشێك لەو میواندانداریيە.جۆری کارکردنی زەینی وشیاری تۆش راست وەك ئەو دووربینەیە. ئەتۆ دەتوانی بە ئاگاییيەوە فکرت لەسەر هەر بابەتێك بتەوێ خڕ بکەیەوەو هەرچی سەرنجی پێ نەدەی، لەبەرچاوی زەینت بەدوور دەمێنێ.

هـەر ئێـستا بڕوانـە دەوروبـەری خـۆت. دەبـینی زۆر شـت هـەن کـە چـونکە سـەرنجت نەداونێ، هەر نەت دیون. هەر ئێستا زۆر رووداو خەریکی روودانـن کـە ئـەتۆ تـا بیریـان لـێ نەکەیەوە نایان بینی, هەتا وەختێك سەرنجی خـۆت لەسـەر دڵـت خـڕ نەکەیـەوە ئاگـات لـە لێدانی نابێ.

توانای لێکدانەوەی وشیارانەی مرۆڤ بەرتەسکەو بۆیە، ناتوانێ لە یەك وەخـت دا هـەموو شـتێك بەیەکـەوە تێبگـا. لـە راسـتی دا دەکـرێ بڵـێین بـۆ تێگەیـشتنی رووداوەکـانی دەوروبەرمان، دەبێ ئەوان لە پاڵوێنەی زەینمان رەت بکەین. زەینی وشـیاری ئێمـە زۆر لـە مەسەلەکان لادەباو وازیان لـێ دێنێ و هەربۆیەشە کە ئێمە ناتوانین بیـان ناسـین و لێکیـان بکەینەوە.

رەنگە لە یەکەم روانین دا، ئەم بەرتەسـك بوونـەی ناسـین وەك کەمایەسـییەك بـۆ مـرۆڤ بێتە بەرچاو، بەڵام لابردنی هێندێ مەسەلە بۆ مرۆڤەکان بایەخێکی زۆری هەیە چـونکە بـەو بەرتەسك بوونە، هەمووی ئێمە ئەو دیمەنەمان لە دنیاو ژیـان هەیـە کـە ئێـستا دەیبیـنین و تـەنیا بـاوەڕ بـەو دەکـەین. دووبـارە دەگەڕێمـەوە سـەر نموونـەی دووربـینی مێـشك. ئـەم دووربینە لەسەر هەر بەشێکی میوانداریيەکە پێـت خـۆش بـێ خـڕ دەبێتـەوە، ئـەو بەشـەی ناڕەحـەتیی لێیـە یـان ئـەو جێیـە کـە خۆشـی و خۆشەویـستیی لـێ هەیـە. ئـەم دووربینـە دەتوانێ هێندێ شت زۆر گەورەتر یان چـووکتر لـەوەی هەیـە نیـشان بـدا. وەختێـك شـتێك گـەورەتر نیـشان دەدا گرنگییەکـەی بـۆ تـۆ زیـاتر دەبـێ. ئێـستا ئەگـەر بۆخـۆت بتـەوێ هەڵبژێری، پێت باشترە فکری خۆت لەسەر کام بەشی میوانداریيەکە خڕ بکەیـەوە؟ دیـارە لەسەر لەزەت و خۆشی. ژیان بۆخۆشی میوانداریيـەکی گەورەیـە کـە هـەر سـاتێك رووداوی بێئەژماری تێدا روودەدەن, شتی وا کە دەبنە هـۆی خۆشـی و شـادی یـان تـۆ ناڕەحـەت و تووڕە دەکەن.

باش تەماشای دەوروبەرتان بکەن و ئەوەی بەقازانجتانە ببینن. ئەگەر زەینتان لەسـەر خۆشییەکانی ژیان خڕ بکەنەوە، هەمیشە هەست بە رەزامەندی و خۆشی دەکەن. لە ژیـانی خۆتان ورد ببنەوەو لێی بکۆڵنەوە، کەسانی سەرکەوتوو لە گەورەکردنەوەی ژیـانی خۆیـان دا بوونە وەستا چونکە چەندین جار مەشقیان لەسەر کردوە. هەربۆیـەش ژیـانی خۆیـان لـە

کۆنترۆڵ دایە. ئەوەی هەتانە گەوەرەتری ببینن و بزانن کە هیچ میوانداریيەك نیە لەوێ دا کەس خۆشی رانەبواردبێ. گرنگ نیە رۆژگار چۆن رادەبرێ, ئەگەر بتانەوێ دەتوانن لە هەر هەلومەرجێك دا لەسەر ئەو بەشە لە ژیانی خۆتان ورد بنەوە کە هەستێکی باش و خۆشتان پێ ببەخشێ. دەتوانن ئەو نیعمەتە چووکانەی لەدەستتان دان گەورەتر ببینن تا هەستێکی باشتان هەبێ. قازانجی ئەم کارە چیە؟ ئەگەر دەتانەوێ چۆنیەتیی ژیانتان بەرنە سەرێ دەبێ بزانن چۆنیەتیی ژیانتان بەستراوەتەوە بەو هەستە کە هەموو رۆژێ هەتانە. چونکە ئەوەی هەموو رۆژێ ئەنجامی دەدەن، ئەوەی لەگەڵ خەڵکی دیکەی دەکەن و ئەو رەفتارەی لەگەڵ خۆتانتان هەیە، هەمووی بەوەوە بەستراوە کە هەست بە چی دەکەن.

کەوایە بۆئەوەی بتوانن چۆنیەتیی ژیانی خۆتان بەرەژوور بەرن دەبێ فێر بن کە:

١ـ چۆن لە لەشی خۆتان کەلك وەبگرن.

٢ـ چۆن فکری خۆتان لەسەر مەسەلە جۆراوجۆرەکان خڕ بکەنەوە.

دروست کردنی دەرفەتەکانی ژیان

دەرفەتەکانی ژیان هەموویان بەرهەمی رەفتاری خۆمانن و رەفتارەکانیشمان لە هەستی خۆمان سەرچاوە دەگرن. لە هەر دەمەساتێك دا هەر هەستێکت هەبێ، وا رەفتار دەکەی. ئەگەر هەستێکی خەراپت دەرهەقی کەسێك هەبێ ناتوانی رەفتاری باشی لەگەڵ بکەی. ئەمە لەبارەی ژیانیشەوە هەر راستە: ئەگەر هەست و روانینت بۆ ژیان باش نەبێ ناتوانی لە ژیانی رۆژانەت دا پۆزەتیڤ و شاد بی.

بۆئەوەی باشتر پەی بە نهێنیی ئەم دوو کلیلەیە بەری، دووبارە بەسەرهاتی میشێلت وەبیر دێنمەوە. میتۆدی دەبلیۆ میشێل بۆ ژیانی سەرکەوتوو چ بوو؟ داخوا وەبن برینە کۆنەکانی دەموچاوی کەوت؟ نا. ئەو لەگەڵ ئەو هەموو جێبرینەی بەلەشیەوە بوو باشی دەزانی چۆن بجووڵێتەوە، قسە بکا یان پێبکەنێ کە لەبەرچاوی خەڵکی دیکە نائاسایی و تەنانەت سەرنج راکێش بێ. بێجگە لەوە، ئەو دەیزانی کە لە ژیان دا دەبێ فکری خۆی لەسەر چ جۆرە مەسەلەگەلێك ساغ کاتەوە: ئەو شتانەی شانازییان پێوە دەکاو ئەو شتانە

که هەستێکی نائاسایی پێ دەبەخشن. بۆ وی هیچ گرنگ نیە کە خەڵك دەڵێن بەستەزمانە مێشێل! لاقی نیە, قامکی نین، لە قامکەکانی تەنیا قامکە گەورەی ماوە, دەموچاوی پڕە لە برین.

هەرکەس بەرپرسی ئەو هەستەیە کە بەرامبەر بە خۆی هەیەتی. ئەگەر خۆت باش ببینی هەستێکی خۆشت لەبارەی خۆتەوە دەبێ, ئەگەر ژیان لەبەر چاوت جوان بێ، جوان دەژیەی. میشێل ئاشقی ژیانە چونکە ئەو تەواوی فکری خۆی لەسەر ئەو بەشە لە ژیان ساغ کردۆتەوە کە باشترین بەشی ژیانە. داخوا ئەتۆش شیاوی نیعمەتێکی وەها نی؟

دەتوانی پێچەوانەی ئەوەش رەفتار بکەی، راست وەك ئەلیزابێت تایلۆر. ئەو خاتوونە هەموو ئەو شتانەی هەیە کە لەبەرچاوی زۆربەی خەڵکی دنیا مایەی بەختەوەرین. یەکجار زۆر بەهۆشە، زۆر جوانە، ئەکتەرێکی نائاساییە، هەزاران و بگرە بە میلیۆن لایەنگری هەیە کە لە ناخی دڵەوە خۆشیان دەوێ، ئەوەندەی دراو هەیە کە زۆر لە خەڵکی دنیا تەنانەت ناتوانن بیر لە رەقەمەکەشی بکەنەوە. بنەماڵەو دۆستانێکی هەن کە زۆر ئاگایان لێیەتی و ئامادەن هەموو کارێکی بۆ بکەن، کەچی خۆشبەخت نیە چونکە هێشتا فێر نەبووە هەستی خۆی لە کۆنترۆڵی خۆی دا بێ و هەربۆیەش ناچارە هەمیشە دراوێکی یەکجار زۆر خەرجی وەدەستهێنانی هەستی رەزامەندی و خۆشی بکاو بۆئەوەی لەدەست ئالۆزیی دەروونی و هەست بە نارەحەتی رزگار بێ، پەنا بۆ خواردن یان کەرەسە گێژکەرەکان دەبا.

چۆن دەکرێ کەسێك هەموو شتێکی هەبێ و دیسانیش هەست بە خۆشبەختی نەکا؟ گرنگ نیە یەکێك چەندی لە نیعمەتەکانی خوا پێ براوە، ئەتۆ هەموو کات و لە هەر بارودۆخێك دا دەتوانی فکری خۆت لەسەر شتێك ساغ بکەیەوە کە بە باوەڕی خۆت باش نیە یان لەگەڵ چاوەڕوانییەکانت هاوئاواز نیەو بۆیە هەمیشە خۆت بە تێشکاو و لەدەستچوو بزانی.

بە باوەڕی من بەختەوەریی راستەقینە واتە هەستی خۆشی و لەزەتی پایەدار لە ژیان دا، و ئەتۆ توانای وەدەستهێنانی بەختەوەریت هەیە چونکە دەتوانی نوختەی کۆکردنەوەی زەینی خۆت دیاری بکەی. دیارە دەزانم کە ئێستا تەنیا دەڕوانیە هەڵەکانت و لە ژیان دا تەنیا بیر لە ناکامییەکان دەکەیەوە، بەڵام ئەمە تەنیا لەبەر خووپێوەگرتنە. ئەتۆ بە

ئاگاییییەوە ئەم کارە ناکەی، کەوایە دەتوانی بە ئاگاییییەوە وەلای بنێی. لەمەودوا دوگمەی ڕێنوێنیی ئۆتوماتیك بکوژێنەوەو کۆنترۆڵی هەموو شتێك بەدەست خۆتەوە بگرە تا بتوانی چۆنیەتیی ژیانت بگۆڕی. تەنیا کەسێك سەردەکەوێ کە بە دروستکردنی لەزەت و خۆشی لە ژیان دا بتوانێ بەستێنی پێویست بۆ هەڵدانی خۆی پێك بێنێ و شکان, نرخی فێرنەبوونی شێوەکانی بەدەستهێنانی خۆشییە کە هەستی ناڕەحەتی و ئازار پێك دێنێ.

هەمووی ئێوە توانای کۆنترۆڵی ڕەفتارەکانی خۆتان هەیەو ئەگەر نادروست ڕەفتار بکەن مسۆگەر جگە لە خۆتان کەسی دیکە خەتابار نیە. هەمووی ئێمە دەتوانین بە بەهرەوەرگرتن لە بڕیاری دروست سەرکەوتن وەدەست بێنین و بڕیاری دروست و راستیش تەنیا کاتێك دەگونجێ کە فێربووبین لە ژیان دا فکرمان لەسەرچی خڕ کەینەوە.

ڕەنگە بڵێن ئەمە بە هیچ جۆر راست نیە. ژیان پڕە لە سەختی. هیچ پێشهاتێکی خۆشی تێدا ڕووناداو هیچ شتێك بەدڵی من نیە، بەڵام ئەم بۆچوونە بەرهەمی گۆشەنیگای خۆتە. دووربینی مێشکی خۆت بسووڕێنە، هێشتا زۆر شتی خۆش بۆ تەماشاکردن هەن. ئێستا جڵەوی ڕێنوێنیی ژیان لەدەستی خۆت دا نیە، دەبێ بۆخۆت دەسەڵاتی ژیانت بەدەستەوە بگری. ئەتۆ بەرامبەر بە ژیان بەرپرسی و دەبێ بە باشترین چۆنیەتی درێژەی پێ بدەی و ئەمەش بەوە دەکرێ کە ئاشقی ژیان بی و لەبەرچاوت جوان بێ.

ئەو ژنە کە ئەمن زەماوەندم لەگەڵ کردوە، بەکی، ژنێکی نائاساییە. ئەو لەبارەی ئەوەوە کە مرۆڤ چۆن دەتوانێ بە سەرکەوتوویی بژیە موتاڵایەکی زۆری کردوەو پێی وایە ئەگەر کەسێك بتوانێ لە جۆری سەرکەوتنی کەسانی دیکە ئاگادار بێ، بۆنموونە بزانێ چۆن کەسێك توانیویەتی کێشی لەشی کەم بکاتەوە، یان هەست بە دەماغ و وزەیەکی زۆرتر بکا، دەتوانێ هەر ئەو سەرکەوتنە وەدەست بێنێ.

یەکێك لە سروشتە تایبەتییەکانی خێزانم، کە زۆرم خۆش دەوێ، ئەوەیە کە هەرکات بیهەوێ، لە هەر هەلومەرجێك دا، دەتوانێ تەنیا شتە باش و جوانەکان ببینێ. توانای وی بۆ خڕکردنەوەی زەین لەسەر جوانییەکانی ژیان جێگای ئافەرینە. ئەو توانایەکی زۆری لە کۆنترۆڵ کردنی هەستی خۆی دا هەیەو دەتوانێ سەرنجی خۆی لەسەر پۆزەتیڤترین شکڵی مەسەلەکان خڕکاتەوەو تەنانەت ئەو هەستە بۆ کەسانی دیکەش بگوازێتەوە. ئێمە

هـەردووکمان دەتـوانین لـە خـەراپترین کاتـەکان دا، لەوپـەڕی تـووڕەیی و لـە سـەختترین ناڕەحەتییەکان دا هێندی چاو لەسەر یەك دانێی سەرنجی خۆمان لەسەر بابەتـە ناڕەحـەتی هێنەکە لاڕێ بکەین و بەیەکتر بڵێین: "ها، بڕوانە ئەو گوڵە جوانـە!" یـان "بڕوانـە ئـەو ڕۆژ ئاوا بوونە جوانە!" یان تەنانەت لە چاوی یەکترەوە رامێنین و بڵێین: "خوایـەگیان! چـەند خۆشبەختم کە ئەتۆم هەی!" ئێمـە هـەردووکمان ئـەو توانایـەمان تێـدا هەیـە کـە هەسـتی خۆشی لە خۆمان دا پێك بێنین، ئەم هەستە بۆ یەکتر بگوێزینەوەو یەکتری ناچار بـە کـەلك وەرگرتن لەم توانایە بکەین. ئەتۆش ئەو توانایەت تێـدا هەیـە، تـەنیا ئەوەنـدەی دەویێ بـۆ کەلك لێوەرگرتنی راهێنان بکەی. دەبێ فێر بی وردتر بی.

راهێنانی وردبینی و خڕکردنەوەی زەین

وەرە بـۆ وەدەسـتهێنانی ئـەم وردبینییـە راهێنانێـك ئـەنجام بـدەین. وا باشـترە بـۆ ئەنجامدانی ئەم راهێنانە لە شـوێنێك بـی کـە بـاش شـارەزای نـی. دیـارە ئەنجامـدانی ئـەم راهێنانە لـە ژووری خـەوتنیش دا دەکـرێ چـونکە پـێم وایـە زۆربـەی ئێمـە تەنانـەت ژووری نووستنی خۆشمان بە وردی تەماشا ناکەین.

باش تەماشای دەوروبەرت بکە. ئێستا تەنیا ٥ دەقیقەت دەرفەت هەیە بۆئەوەی هەموو شتە قاوەیی رەنگەکان بە دڵ بسپێری. زۆر باشە، بەسە.

چاوان لێك نێ و بەدەنگی بەرز ناوی هەموو ئەو شتانەی نێو ژوورەکە بێنە کە رەنگیـان سەوزە. ئا بەڵێ، بەفریو چووی. دڵنیام شـتە رەنـگ سـەوزەکانت وەبـیر نایەتـەوە چـونکە سەرنجت تەنیا لەسەر رەنگی قاوەیی بوو. ئێـستا ئـەو شـتانە وەبـیر بێنـەوە کـە ڕەنگیـان شینە. رەنگی سپی. رەنگی سوور. ئێستا جارێکی دیکە تەماشای تەواوی ژوورەکە بکەو لە کەلوپەلی رەنگ سەوزی ژوورەکە ورد بـەوە. مـسۆگەر ئـەم جـارە کەلوپـەلی رەنـگ سـەوز زۆرتر دەبینی. بەڵام رەنگە پێـت وابـێ ئـەم ژووره هـیچ شـتێکی سـەوزی لــێ نیـە. بڕوانـە پشتەوەی خۆت. بەڵێ، ئەوێ هێندێ شتی لێن کـە رەنگیـان سـەوزە. ئێـستا رەنگـی شـین لەبەرچاو بگرە. راستە. ئێستا وردتری و دەتوانی زۆر کەلوپەلی شین لە ژوورەکەدا ببینی.

ئەگەر قەرار بێ چەند سەعات دواتر شتەکانی نێو ئەو ژوورەتـان وەبـیر بێتـەوە، ٩٩ لـە سەدی خەڵك زۆرتر رەنگە شین و سەوزەکانیان لەبیر ماوە. ئاکـام؟ لـە راهێنـانی یەکـەم دا کاتێك داوام لـێ کردی سەرنجی خـۆت بخەیـە سـەر رەنگـی قـاوەیی نـەت تـوانی جگـە لـەو رەنگە رەنگەکانی دیکە ببینی، تەنیا رێگـای رەنگـی قاوەییـت دا بێتـە زەینتـەوەو ئـەوانی دیکەت لە زەینی خۆت لابردن، وانیە؟ هەربۆیە ئەوانی دیکەت هەر نەدی. ژیانیش هەروایـە. زۆربەی خەڵك تەنیا لـە رەنگـی قاوەییـەوە رادەمێـنن و رەنگـە شـادو زینـدووەکانی ژیـان نابینن و بە پێـچەوانەش، هێنـدێ کـەس تـەنیا سـەرنجی رەنگـی سـەوز دەدەن و تەنانـەت ئەگەر رەنگی قاوەییش ببینن بیرەوەرییەکەی لە مێشکیان دا زۆر پڕ رەنگ نابێ.

زەینت لەسەر هەر شتێك خڕ بکەیەوە ئـەوەت دەسـت دەکـەوێ، بـەڵام چـۆن دەتـوانی نوختەی خڕبوونەوەی زەینت دیاری بکەی؟ پرسیاری چاکە. ئەمن چەندین ساڵ لە وەڵامـی ئەم پرسیارە گەڕاوم و تەواوی ئەو کتێبانەم خوێندۆتەوە کە باس لە شێوەی بیرکردنـەوەی پـۆزەتیڤ دەکـەن. پێـشتر لـەبارەی پـۆزەتیڤ بیرکردنـەوەوە بـۆم نووسـیون. دەڵـێن: "پۆزەتیڤ بە". چۆن؟ چۆن دەتوانی پۆزەتیڤ بیر بکەیـەوە؟ ئـەوەی لـەم چـەند سـاڵەدا وەدەستم کەوتوە ئەوەیە کـە ئێمـە نـاتوانین بـیر لـە زۆر مەسـەلەی پـۆزەتیڤ بکەینـەوە. چونکە بە پێی بیروباوەڕی ئێمە ئەوانە بێبایەخن، کەوایە سـەرنجی ئێمـە لەسـەر وان سـاغ نابێتـەوە. بـە جـۆرێکی دیکـە بڵـێین، هـەرکام لـە ئێمـە لـە مێـشکی خـۆی دا جـەدوەلێکی بایەخپێدانی دروست کردوە کە لەسەر بناخەی باوەڕو بۆچوونەکانمان دروست بووەو تـەنیا سەرنج دەدەینە ئەو خاڵانە کە لەو جەدوەلەدا بایەخێکی زۆریـان هـەبێ. لـەم بارەیـەوە لـە فەسڵی دواتر دا بە درێژی قسە دەکەین. بەڵام لێرەدا تەنیا بە کورتی دەڵێم فکری ئێمـە لـە هەر ساتێك دا تەنیا رووی لەو شتانە دەبێ کە بە باوەڕی خۆمان بایـەخیان پـتر بـێ. چـۆن لێك دەکەیەوە کە کام شت لە ژیانت دا لە مەسەلەکانی دیکە بەبایەخترە؟

بایەخ دانان بۆ مەسەلە جۆراوجۆرەکان لـە چـۆنیەتیی ژیـانی مرۆڤـەکان دا شـوێنەواری زۆر دادەنێ. دەبلیۆ میشێلت لەبیرە؟ ئـەو چـۆن تـوانی بـەو دەموچـاوە پـڕ برینـەوەو بـەو لەشـە لاوازەوە ژیـانێکی جـوان و دڵگـر وەدەسـت بێنـێ؟ بـەباوەڕی مـن لەبەرئـەوەی لـە هەڵسەنگاندنی ژیان دا ئەوەی بایەخی پـتر بـۆی هـەبوو بـە زیـاتری دەدی و بـە پێـچەوانە،

بلاشی هەرچەند توانای ماددی و مەعنەویی زۆری هەبوو، تەنیا بەهۆی ئەوە کە ژیانی خۆی پێ بێ بایەخ بوو تەنیا هەستی بە نارەحەتی دەکردو لە ئاخرەکەشی دا خۆی لەنێو برد. لە حالێك دا ئەگەر زەینی لەسەر یەکێك لەو هەموو نیعمەتەی لەبەر دەستی دا بوون ساغ کردبایەوە دەیتوانی هەستێکی باشی هەبێ. لەبەرچاوی میشێل چاوقایمییەکەی، ئازایەتییەکەی و تواناکەی بایەخیان چەند جار لە روالەت و دەموچاوی پترەو بوونی ئەو جۆرە سروشتانە خۆشحالی دەکا، بەلام بۆ بلاشی هیچ کام لەم ئیمکاناتەی لەبەردەستی دا بوون، بایەخێکی زۆریان نەبوو. کەوایە جەدوەلی بایەخ پێدانی خۆمانە کە جۆری هەستی ئێمە دیاری دەکا.

چۆن دەتوانین بایەخی مەسەلە جۆراوجۆرەکان دیاری بکەین؟ ماوەیەکی زۆر بەدوای وەلامی ئەم پرسیارەوە بووم. پاشان تێگەیشتم بۆ ناسینی رادەی بایەخی شتێك دەبێ پرسیار بکەی. لەراستی دا لەبارەی هەرشتێکەوە زیاتر لە خۆمان بپرسین، ئەو شتە بۆ ئێمە زیاتر بایەخ پەیدا دەکا. تەنیا بە پرسیار کردن دەتوانین چۆنیەتیی ژیانێك هەلسەنگێنین. ئەمن تێگەیشتووم کە بیرکردنەوە شتێك نیە جگە لە قۆناغەکانی پرسیارو وەلام لەگەل خۆت. مێشکی ئێوە هەمیشە خەریکی هەلسەنگاندنی مەسەلە جۆراوجۆرەکانە، واتە هەمیشە لە وەلامی بۆچییەکان و چۆنەکان دەگەرێ.

وادابنێن هەرئێستا ئەمن بێمە لای ئێوەو مستێك لە دەموچاوتان بدەم. دەسبەجێ مێشکی ئێوە رەوتی پرسیارو وەلام دەست پێ دەکا:

١- بۆ وای کرد؟

٢- چۆن دژکردەوە نیشان بدەم؟

رەفتاری ئێوە بەرامبەر بە من بەو وەلامانەوە بەستراوە کە مێشکتان بەم پرسیارانەیان دەداتەوە. کەوایە هەروەك لە پێش دا گوتم، ئەوەی لەسەری ساغ دەبنەوە هەستی ئێوە دیاری دەکاو ئەو پرسیارانەی لە مێشکی خۆتان دا دەیان هێننە گۆرێ ئەو شتە دیاری دەکەن کە ئێوە لەسەری ساغ دەبنەوە.

وادابنێ مێشکی تۆ کامپیوتێرێکە. کامپیوتێر زانیارییەکی زۆری تێدایە بەڵام ئەتۆ تەنیا وەختێك دەتوانی ئەو زانیارییە لە کامپیوتێر وەرگری کە پرسیارەکەتی پێ بدەی و زانیاریی لێ داوا بکەی. لە کامپیوتێری مێشکت دا وەڵامی هەموو پرسیارەکانت هەیەو ئەتۆ بە دانی پرسیارەکەت بە مێشك دەتوانی وەڵامەکەی وەرگریەوە. بپرسە، وەڵامت دەداتەوە. ئەگەر هەموو پرسیارێك روون و وردو هەر لەوکاتەدا بەردەوام لە مێشك بپرسرێ و دەرفەتی پێویستیش بۆ دۆزینەوەی وەڵامەکە بدرێ بە مێشك، مسۆگەر وەڵامەکە دەست دەکەوێ و ئەم وەڵامە وەك بایەخێك لە زەین دا دەمێنێتەوە. تەنیا جیاوازیی مێشك و کامپیوتێر ئەوەیە کە هەر پرسیارێك لە مێشك بکەی وەڵامەکەیت دەست دەکەوێ, تەنانەت ئەگەر ئەو پرسیارە لەسەر بناخەی هەقیقەتیش نەبێ. هەر پرسیارێك بکەی کامپیوتێری مێشك دەست دەکا بە گەڕان, دۆسیەکان دەپشکنێ, سەر لە ئارشیڤی بیرەوەرییەکان دەدا, ئەو مەسەلانەی تێی دان بۆ پەیدا کردنی وەڵامەکە دەستەبەندی دەکاو لە هەرحاڵ دا دەگاتە وەڵامێك, ئەگەرچی لەوانەیە راستیش نەبێ.

بۆنموونە, ئەتۆ لە خۆت دەپرسی: "بۆچی ئەو هەموو پێشهاتە ناخۆشەم دێتە سەر رێ؟"

مێشك دەست دەکا بە گەڕان: "بۆچی ئەو هەموو پێشهاتە ناخۆشەم دێتە سەر رێ؟" دەبێ وەڵامەکەی دەست کەوێ, کەوایە سەر لە هەموو ئەو شتانە دەدا کە لەژیان دا گوتووتن, بیستووتن, خوێندووتنەوە یان دیوتن. باشە, هیچ دەلیلێکی بەجێ نیە چونکە ئەم پرسیارە پرسیارێکی واقیعی نیە. بەڵام مێشك دەبێ وەڵامت بداتەوە. کەوایە تەنیا رێگایەك دەمێنێ, ئەوە کە وەڵامێکی پووچی دەست کەوێ: چونکە ئەمن بەدشانسم.

ئەتۆ گەیشتوویە وەڵامی خۆت و ئێستا: "خوایە گیان! ئەمن بەدشانسم و قەت سەرکەوتن بەدەست ناهێنم." هەستێکی خەراپت تێدا دروست دەبێ. ئیدی ناتوانی وەك پێشوو هەوڵ بدەی چونکە ئەو باوەڕە لەتۆدا دروست بووە کە بەدشانسی و دەست بۆ هەر کارێك بەری, لە شکان بەولاوە دەستت ناکەوێ. ئێستا باش تێگەیشتووی ئەو پرسیارانەی لە خۆتیان دەکەی چۆن دەتوانن لە مێشکی تۆدا سیستمێکی بایەخی و بیروباوەڕێك لە تۆدا دروست بکەن کە هەستی خۆش یان ناخۆش لە تۆدا پێك بێنن.

ئەگەر خووی پێبگری هەمیشە پرسیاری نیگەتیڤ و بێ وەڵامی بەجێ لە مێشکت بکەی, هەستی ڕۆژانەت هەمیشە ناخۆش و نێگەتیڤ دەبێ و هەست دەکەی هیچ شتێك بەباشی ناچێتەپێش.

ئەگەر وا فێر بووی هەر بیر لە ناخۆشییەکانی ژیان بکەیەوە, هۆیەکەی ئەوەیە کە فێر بووی بەردەوام پرسیاری وا لە خۆت بکەی کە دەبنە مایەی ئەوە هەستێکی خەراپت تێدا دروست بێ. بەجۆرێکی دیکە بڵێین, ئەتۆ هەموو ڕۆژێ ڕیزە پرسیارێکی تایبەتی و روون لە خۆت دەکەی کە لە جیاتی وزەو شادمانی, هەستی سستی و نائومێدیت دەدەنێ. بۆنموونە, ئەتۆ هەموو ڕۆژێ و هەموو کات و ساتێك لە خۆت دەپرسی: "بۆچی ئەو هەموو پێشهاتە ناخۆشەم دێتە سەر ڕێ؟" ئەم جۆرە پرسیارانە تەنانەت پێش ئەوەش کە مێشك بۆ وەڵامدانەوەیان دەست بکا بە گەڕان, پێش زەمینەیەك دەدەن بە مێشك. پرسیارەکە وا هاتۆتە گۆڕێ کە مێشك پێش ئەوەی وەڵامی دەست کەوێ هەموو ڕووداوە ناخۆشەکانی ڕابردووی وەبیر دێنەوە.

دیارە لە درێژایی ژیانی تۆدا زۆر ڕووداوی خۆشیش هاتوونەپێش, بەڵام بە هۆی شێوەی پرسیارەکە گریمانە لەسەر ئەوە دادەنرێ کە لە ڕابردوودا تەنیا پێشهاتی خەراپ و ناخۆش ڕوویان داوە. هەتا کاتێك بەم جۆرە پرسیار دەکەی, جوابێکی لەم بابەتە وەردەگریەوە. هەرچی مێشکتی لەسەر ساغ کەیەوە هەر ئەوت دەست دەکەوێ.

ڕەمزی دەوڵەمەند بوون

حەز دەکەی ڕەمزی دەوڵەمەند بوونت بۆ ئاشکرا بکەم؟ زۆر ئاسانە. دەوڵەمەندبوون تەنیا بە ڕەفتاری ڕۆژانەی خۆتەوە بەندە. هەرچەندی هەست کەی زۆرترت هەیە, سامانێکی زۆرترت دەست دەکەوێ و زۆرتر حەز دەکەی ببەخشی. وەختێك بە خەڵکی دیکە دەبەخشی دڵنیای کە پترت دەست دەکەوێ و هەر ڕۆژە هەستێکی باشترت دەبێ. لە ڕاستی دا ئەوە ئاوا ت و هەستەکانی خۆتن کە تۆ دەکەنە کەسێکی دەوڵەمەند یان هەژار.

ماوەیەك لەمەوبەر, پاش کۆنوانسیۆنی نیشتمانیی ١٩٨٨, ئەوکاتە کە جۆرج بووش, دۆن کۆییلی وەك نوێنەری خۆی ناساند, ڕایەڵەی هەواڵدەریی CNN لە ڕاپرسییەکی گشتی

لە ژێر ناوی گەلاڵەی ژمارە ٩٠٠ دا, پرسیارێکی هێنایەگۆڕێ. وەڵامی هەر پرسیارێك بە دەنگێکی پۆزەتیڤ یان نێگەتیڤ دەژمێردرا. پرسیارەکە ئەوەبوو: "ئەگەر دۆن کۆییل کەوتبایە ژێر کاریگەریی بنەماڵەکەی و لە ڤێتنام مابایەوە, ناڕەحەت دەبووی؟"

پرسیارەکە جۆرێك گەلاڵە کرابوو کە وای دەبردە مێشکی خەڵکەوە گوایە دۆن کۆییل ئەو کارەی کردوە. داخوا ئەم کارە تۆ ناڕەحەت دەکا؟ دیارە کە بەڵێ. دەزانی چۆن, بە خوێندنەوەی بەشی یەکەمی پرسیارەکە, مێشك ئەوی وەك راستییەك وەردەگرێ و پاشان سەرنجی خۆی دەخاتە سەر بەشی دووەمی پرسیارەکە, واتە "ناڕەحەت دەبی؟" و وەڵام دەداتەوە.

ئەمە رووداوێکە کە هەموو رۆژێ دووپات دەبێتەوە. ئەتۆ هەمیشە هێندێ پرسیار لە خۆت دەکەی کە پێش زەمینەیەکی نێگەتیڤ دەدەنێ. ئەم پرسیارانە ئەو باوەڕە لە مێشکی تۆدا دروست دەکەن کە هۆش و تواناو شارەزاییەکی کەمت هەیە. مێشك لەگەڵ پێش زەمینەیەکی ئاوا وەڵامی ناخۆش و نابەدڵ وەردەگرێتەوە.

ئەگەر لە خۆت بپرسی: "باشە بۆ ناتوانم لە شەڕی ئەم زێدەکێشە نەفرەت لێکراوە رزگار بم؟" مێشك لە پرسیارەکەت وا تێدەگا کە ناتوانی کێشی لەشت کەم بکەیەوە. بۆیە وەڵامێکی لەم بابەتە بۆتۆ پەیدا دەکا: "ئیشتیام زۆر بەهێزەو ناتوانم کۆنترۆڵی بکەم." ئەم وەڵامە لە رادەبەدەر نائومێدی سازەو ئەتۆ هەست بە پووچی دەکەی, چونکە توانای کۆنترۆڵی خۆتت نیە. ئەتۆ باوەڕ دەکەی کە لە هەر میتۆدێکیش کەڵك وەرگری هیچ ئاکامێکت دەست ناکەوێ و نائومێدی و ناڕەزامەندی لەخۆت هەموو ئەندامت دادەگرێ.

ئەگەر دەتەوێ ئاکامی نائاساییت دەست کەوێ باشترە جۆری هێنانەگۆڕی پرسیارەکانت بگۆڕی. بۆنموونە لەخۆت بپرسی: "چۆن دەتوانم زۆر زوو کز بم تا لە رێك و پێکیی ئەندامم لەزەت وەگرم؟" یان "چ بکەم باشە تا رۆژ بەرۆژ کزتر بم و سلامەتییەکی زۆرتر بەدەست بێنم؟" ئەگەر چۆنیەتیی پرسیارەکانت بەریەسەر وەڵامی باشتریشت دەست دەکەوێ. ئەگەر لە خۆت بپرسی: "چۆن دەتوانم رێك و پێکیی ئەندام وەدەست بێنم تا لەزەتی لێ وەرگرم؟" بێگومان وەڵامێکت بۆ کەمکردنەوەی کێشی لەش دەست دەکەوێ. چونکە بە پرسیارەکەت کزبوونت لەگەڵ خۆشی گرێ داوەو مێشکی تۆ ئاشقی

بەدەست هێنانی لەزەت و خۆشییە. کەوایە لە وشەگەلی جادوویی بۆ هێنانەگۆڕی پرسیارەکانت کەلك وەرگرە تا وەڵامی مۆجیزەیی وەرگریەوە. ئەگەر چۆنیەتیی ئەو پرسیارانەی هەموو رۆژێ لە خۆتیان دەکەی بێتە خوارێ, چۆنیەتیی ژیانیشت دێتەخوارێ.

ئەگەر لە خۆت بپرسی: "بۆچی ناتوانم شتێك فێر بم؟" نابێ چاوەڕوان بی مێشکت وەڵام بداتەوە: "نەخەیر٬ وانیە, ئەتۆ توانایەکی زۆرت بۆ فێربوون هەیە." بەڵکە بەهێنانەگۆڕی ئەو پرسیارە, ئەو باوەڕە لە زەین دا جێ دەگرێ کە ئەتۆ هیچ هۆش و زیرەکییەکت نیە. کەوابێ لەمەودوا ئیدی زەحمەتی فێربوون وەبەر خۆت نانێی. چونکە پێت وایە هەوڵی تۆ بۆ فێربوون بێسوودە.

ئەمن ئەو پرسیارانەم کە بە بۆچی دەست پێ دەکەن, ناوناوە پرسیارگەلی بێکۆتایی: "بۆچی ئەو هەموو پێشهاتە ناخۆشەم دێتە سەر ڕێ؟" بێگومان مێشکی تۆ بۆ پرسیارێکی وا وەڵامێکی روون و وردی دەست ناکەوێ.

تەکنەلۆژیی چارەنووس

چەند ساڵ لەمەوبەر یەکێك لە کارمەندەکانم دراوێکی زۆری پاشقول داو ون بوو. ئەمن زۆر ناڕەحەت بووم. لە دڵی خۆم دا دەمگوت: "ئەمن قەت چاوەڕوانیی وام لێی نەبوو! بۆ وای کرد؟" ئەم پرسیارە بەردەوام لە مێشکم دا دەخولایەوەو شێتی دەکردم. دەمزانی کە بە گۆڕینی باری فیزیکیی لەشم هەستی خۆشم بگۆڕم بەڵام نەم دەویست وا بکەم. بە پرسیاری جۆراوجۆر خۆم سەرکۆنە دەکرد: "بۆچی وای کرد؟ بۆچی ئەم وەزعەی بۆ هێنامەپێش؟" دیارە ئەم بۆچییانە وەڵامێکیان نیەو تەنیا کارێك کە لە دەستیان دێ, ئازارو ئەزیەتی تۆیە. سەرەنجام ئەمنیش گەیشتمە ئەو ئاکامە کە دووپات کردنەوەی ئەم بۆچییانە جگە لە ناڕەحەتی شتێکی بەدواوە نیەو بەهیچ جۆر ژیانی من باشتر ناکا. باشترە پرسیاری وا لە خۆم بکەم کە ئاکامێکی بۆ من بەدواوە بێ. بۆیە فکرم کردەوە کە لە ژیان دا چ شتێك بۆ من لە هەموو شتێك بەنرخترە؟ باشە, ئەمن ئاشقی فێربوونم. کەوایە ئێستا دەبێ لە خۆم بپرسم: "لەم رووداوە دەتوانم چ فێر بم؟" ئەم پرسیارەم چەندین جار لە خۆم کرد.

له ماوەی سێ مانگی دواتر دا تەواوی سەرنجی من کەوتە سەر دەسکەوتنی وەڵامی ئەم پرسیارەو ئاکامی تێفکرینەکەم, نیشاندانی تیۆرییەك بوو بەناوی **تەکنەلۆژیی چارەنووس**. گریمانەیەك لەبارەی ئەوە کە چۆن دەتوانین لەو خەتاو هەڵانە کە رۆژانە تووشیان دەبین کەم بکەینەوەو بەم جۆرە داهاتوو بەو چەشنە کە دەمانەوێ دروست بکەین. لەم گریمانەیەدا بە وردی ئەوەی دەبێتە هۆی دەرکەوتنی رەفتارە ئینسانییەکان شی کرابۆوە. وەڵامی مێشکی من بۆ پرسیارێك کە لێم کرد, گەڵاڵەی گشتیی تەکنۆلۆژییەك بوو. تەکنۆلۆژییەك کە توانیم بە پەروەردە کردنی بەرنامەیەکی فێرکردن رێك بخەم. لە پاشان سیمینارێکم بە بەشداریی ٦٥ کەس لە ماڵەکەی خۆم پێك هێنا. ئامانجمان ئەوە بوو کۆمەگی خەڵکی بکەین کە کەمتر تووشی هەڵە بن و بتوانن ژیانی خۆیان بەو جۆرە کە حەز دەکەن بەرنامەرێژی بکەن. هەرچەندی لەو خەتایانە کە رۆژانە تووشیان دەبین کەم بکەینەوە, ژیانمان بۆ لایەك دەکێشرێ کە لە بەرەوژوورچوون نیزیکترە. بە کۆمەگی ئەم تەکنۆلۆژییە خەڵك دەیان توانی لە خەباتی ژیان دا سەرکەون.

بەهێنانەگۆڕی پرسیارێکی سادە "لەم رووداوە دەتوانم چ شتێك فێر بم؟" توانیم هێندێ بەرنامەی سەرسوڕهێن بۆ خەڵکی رێك بخەم کە منیان لەو وەزعە نارێك و پێکە رزگار کرد.

ئێوەش هەروا پرسیار لە خۆتان بکەن. ئەگەر ئەمڕۆ لەگەڵ هاوسەرەکەتان دەمەقاڵێیەکی توندتان بووەو تووڕەو نارەحەتن, رێگا بە خۆتان مەدەن کە پرسیاری لەم بابەتە بە مێشکتان دا بێ: "ئەم بنیادەمە بۆ بەنسیب من بووە؟ بۆ هەمیشە وا لەگەڵ من رەفتار دەکا؟" بەڵکە لە خۆتان بپرسن: "لەو گیروگرفتەی ئەمڕۆ هاتەپێش دەتوانم چ فێر بم کە یارمەتیم بدا لەگەڵ هاوسەرەکەم باشتر رەفتار بکەم؟"

ئەگەر گیروگرفتێکی لەشیتان بۆ هاتۆتەپێش, ئەژنۆی غەم لەباوەش مەگرن و بەردەوام لە خۆتان مەپرسن: "خوایەگیان! ئەم بەڵایەم بۆ بەسەر هات؟" دەتوانن بە پرسیاری: "چۆن دەتوانم لە تواناکانم کەلك وەرگرم و کۆمەگ بە خۆشم و خەڵکی دیکەش بکەم؟" مێشکتان ناچار بکەن لە جیاتی وردبوونەوە لەو بێهێزییەی ئێستا, بچێتە سەر ئەو هەموو توانا مەزنە کە لە نیهادی ئێوەدا شارراوەتەوە, تا بتوانن مۆجیزە بخولقێنن.

چۆن دەتوانم لەم وەزعە کەڵك وەرگرم و توانایەکی پتر بۆ کۆمـەك بـە خـۆم و خـەڵکی دیکە وەدەست بێنم؟

ئەم جۆرە پرسیارانە رێگا بە من دەدەن زانیارییەکانی نێو مێشکم سـەروبن بکـەم و لـە توانای دەروونیم بەهرە وەرگرم. پاش ئەو رووداوەش هێندێ جار ئەو پرسیارەم بـە مێـشك دا دەهات کە "ئەو پیاوە بۆ ئەو کارەی لەگەڵ کردم؟" ودووبارە نارەحەت دەبـووم, بـەڵام ئیدی فێر ببووم چۆن فکری خۆم بەرمە سەر نوختەیەك کـە نـەك هـەر ئـازارم نـەدا بـەڵکوو سوودێکیشی بۆ من بەدواوە بێ. فێر ببووم بەرامبەر گیروگرفتەکان لە خۆم بپرسم: "داخـوا دەتوانم لەم گیروگرفتە دەرسێك وەرگرم؟"

دیارە رەنگە ئەم پرسیارە بۆ تۆ پرسیارێکی موناسیب نەبێ, چونکە لە جەدوەلی بایەخ دانانی زەینی تۆدا, فێربوون لـە پلـەی یەکـەمی گرنگـی دا نیـە. ئـەتۆ دەتـوانی لـەنێو هـەر گیروگرفتێك دا بۆ ئەو شـتە بگـەرێی کـە بۆخـۆت زۆر گرنگـەو دەتـوانی بـۆت ببێتـە مایـەی خۆشی و لەزەت. مێشکی من بۆ وەدەستهێنانی لەزەت بەدوای فێربوون دا دەگەرێ, بـەڵام دەکرێ لەباری دیکەشەوە بۆ گیروگـرفتی مـن بروانـی. بۆنموونـە کەسـێك کـە زۆرم رێـز بـۆ دادەنـا, هــەموو داراییەکــەمی دزی و بــردی. ئــەم پێــشهاتە, هەســتێکی زۆر ناخۆشــی بەدواوەیە بەڵام وەختێك لە خۆم بپرسم: "چ خاڵێکی مەزەدار لەم رووداوەدا هەیە کە هـەتا ئێستا بۆ من دەرنەکەوتوە؟", ئەگـەر بـۆ پێکـەنین بگـەرێی, مـسۆگەر هەسـتێکی باشـترت دەبـێ. وەختێـك پرسـیارێك دێنیـە گـۆرێ, مێـشکی تـۆ بەراسـتی حـەز دەکـا وەڵامەکـەی بدۆزێتەوە. رەنگە لە یەکەم قۆناغ دا شتێکت بە فکـر دا نەیـە بـەڵام ئەگـەر بەراسـتی حـەز بکەی وەڵامەکەت دەست کەوێ و ئەو پرسیارە چەندین جـار لـە مێـشکت بپرسـی, دەگەیـە وەڵامەکـەی. بۆنموونـە دەنگۆیـەك کـە بـەدوای دزرانـی ماڵەکـەم دا داکـەوتبوو بەراسـتی گاڵتەجارِ بوو. ئەتۆش ئەگـەر فکـر بکەیـەوە دەبـینی لەگـەڵ تـاڵیی ئـەو پێـشهاتەی ئـەمڕۆ هاتۆتـە سـەر رێگـات, زۆر خـاڵی مـەزەداریش هـەن کـە دەتـوانی لـە نـاخی دڵـەوە پێیـان پێبکەنی.

هەمووومان ئەم قسەیەمان بیستوە کـە دەڵـێ: "رۆژێـك ئـاوڕ دەدەیـەوە دواوەو بـەوەی لـەپێش دا گریانـت پـێ هـاتوە, پێدەکـەنی؟" ئـەم قـسەیە بـە هـەق راسـتە. کەوایـە بـۆ

راوەستین؟ بۆ هەر ئێستا پێی پێنەکەنین؟ بۆچی چەندین ساڵ بە ناڕەحەتی بگوزەرێنین, لە حاڵێك دا دەتوانین لەو ماوەیەدا زۆر کاری باش ئەنجام بدەین؟ کەوایە نوختەی کۆکردنەوەی زەینی خۆتان بگۆڕن تا گیروگرفتەکانی ئێستا سادەتر بن و ئاسانتر چارەسەر بکرێن.

گیروگرفتەکان شیرن بکەن

چۆن دەتوانین بە گیروگرفتەکان پێ بکەنین؟ ڕێگاکەی گۆڕینی شێوەی هێنانەگۆڕی پرسیارەکانە. وەختێك پرسیارێك لە کەسێك دەکەی دەسبەجێ نوختەی خڕبوونەوەی زەینی دەگۆڕێ. ئەگەر ئەتۆ ناڕەحەت بی و ئەمن لێت بپرسم ئێستا چ شتێك لە ژیانت دا زۆر باشە, بێگومان وەڵام دەدەیەوە: هیچ شتێك. بەڵام ئەگەر بتوانم ناچارت بکەم بۆ وەڵامدانەوە بیر بکەیەوە, مێشکت دەست دەکا بە گەڕان بەنێو دۆسیەکانی خۆی دا.

گرنگ نیە ژیانی تۆ تا چ رادەیەك خەراپ و ناخۆش دێتە بەرچاو, بێشك لە ژیانت دا هێندێ شت هەن کە بەڕاستی نائاسایین, لەوەدا هیچ گومان نیە. کەوابێ بە بیرکردنەوە لەو شتانە دەتوانی هەستێکی نائاسایی و خۆشت هەبێ. هەرچەندیش ژیانت سەخت بێ, سەرەنجام مێشکت زۆر وەڵامی باش دەدۆزێتەوە: لەشی ساغ, هاوسەری دڵسۆز, منداڵی دە بەهۆش, دۆستانی باش, وڵاتێکی پڕ پیت و بەرەکەت کە تێی دا دەژیەی, کارامەییەکی تایبەتی کە هەتەو... بەم پرسیارە خڕبوونەوەی زەینی تۆ لەسەر ئەو شتەی لە ژیانت دا سەخت و ناخۆشە لادەچێ و دێتە سەر ئەو هەموو نیعمەتە کە خوا پێی بەخشیوی و بێگومان هەستی ڕەزامەندی وخۆشی جێگای هەستی ئێش و ئازارتان دەگرێتەوە. ئەم کارە لانیکەم تا رادەیەکی زۆر لە تاڵیی گیروگرفتی ئەمڕۆ کەم دەکاتەوە.

هەستی ئەمڕۆی ئێمە, هەرچیەك بێ, ناڕەحەتی یان خۆشی, تەنیا بەوەوە بەستراوە کە لەو ساتەدا زەینمان لەسەر چ مەسەلەیەك خڕ بووبێتەوە. کەوایە با بێین گیروگرفتەکانمان شیرن بکەین, پێبکەنین و چێژ لە ژیان وەرگرین.

وا دابنێ لەم پشوودانەی کۆتایی حەوتوودا, هاواڵەکانت هەموو چوونە خلیسکێن بەڵام ئەتۆ لە ماڵێ دانیشتووی و بۆ تاقیکردنەوەیەکی گرنگ خەریکی دەرس خوێندنی. هەست دەکەی گەوجێکی بێ ئەملاوئەولای, چونکە بە تەنیا ماویەوەو خۆت لە لەزەتی گەڕان و خلیسکێن بێبەش کردوە. بۆیە دڵڕەنجاو و ناڕەحەتی.

بۆ رزگاربوون لەم هەستە تەنیا کار کە دەبێ بیکەی ئەوەیە کە پێچەوانەی ئەم بارەت لەپێش چاو بێ: ئەتۆ لە پشووی کۆتایی حەوتوودا خەریکی فێربوونی هێندێ شتی کە دەتوانن بۆ هەتا هەتایە گۆڕانێکی گەورە لە ژیانت دا پێك بێنن. هاواڵەکانت ماوەیەك ماسوولکەکانیان ماندوو دەکەن و دێنەوەو لەوانەیە تا سبەینێ هەموو شتێکیان لەبیر بچێتەوە, بەڵام ئەتۆ دواڕۆژی خۆت پڕبەرهەمتر کردوە. بەم بیرکردنەوەیە هەستی خۆشی سەرکەوتن لە تۆدا دروست دەبێ و دەتوانی بە لەزەتەوە خەریکی فێربوون بی, چونکە تەنیا وەختێك ئەو دەرسەی دەیخوێنی فێر دەبی کە بۆخۆت, فێربوونت هەڵبژاردبێ.

زۆر مەسەلە هەن کە بە سەرنجدانیان دەتوانی هەست بە خۆشی بکەی. تەنیا کار کە دەبێ بیکەی ئەوەیە کە سەرنجی زەینی خۆت لەسەر ئەو مەسەلانە ساغ بکەیەوە. هەڵبژاردن بەخۆتە. ئەگەر لێت بپرسم چ شتێك لە ژیانی تۆدا زۆر باشە, لەوانەیە وەڵام بدەیەوە, هیچ. بەڵام لەو بارەیەوە پتر بیر بکەوە. بەڕاستی چ شتێك لە ژیانت دا زۆر باشە؟ ئەگەر بیر بکەیەوە دەگەیە وەڵام. لە ژیانی هەر کەسێك دا هێندێ شت هەن کە بەڕاستی بەنرخن و دەتوانن هەستی خۆشی و خۆشحاڵی بە هەرکەسێك ببەخشن بەڵام ئەگەر ئەوان خاڵی جێگای کۆبوونەوەی زەینی تۆ نەبن, هەر پێیان نازانی و لە ژیان جگە لە نەگبەتی و بەدبەختی شتێك نابینی, راست وەك بلاشی.

خاڵە پۆزەتیڤەکانی ژیانی خۆتان بناسن و بەخڕکردنەوەی زەین لەسەریان, هەموو کاتێك هەست بە خۆشبەختی بکەن. کەوابوو یەکەمین سوودی پرسیار کردن گۆڕینی خاڵی خڕکردنەوەی زەینی ئێمەیە. بۆ گۆڕینی نوختەیخڕبوونەوەی زەین, هەست و حاڵەتی ئێمە دەسبەجێ دەگۆڕێ. دووەمین سوودێك کە لە پرسیارکردن دەستمان دەکەوێ گۆڕینی شکڵی پالۆێنەی مێشکمانە.

گوتمان مێشکی ئێمە پاڵوێنەیەکی هەیە کە هێندێك لە راستییەکانی ژیانی رۆژانە دەردەکاو نایەڵێ دەرکیان بکەین. بە پرسیارکردن چەشنی کارکردنی ئەم پاڵوێنەیە دەگۆڕین. ئەگەر هەمیشە هەست بە ناڕەحەتی و نائومێدی دەکەن لەبەر ئەوەیە کە تەنیا بیر لە نوختە ناخۆشەکانی ژیانتان دەکەنەوەو هەموو ئەو شتە باشانەتان لاداوە کە لە ژیانتان دا دەگوزەرێن. چما وانیە؟ هەرکام لە ئێمە دەتوانێ لە هەر کاتێك دا دەسبەجێ هەست بە خەمۆکی و دڵتەنگی بکا. چۆن؟ ئەوەندە بەسە فکری خۆمان لەسەر هەموو ئەو ئازارو ناڕەحەتییانە خڕ کەینەوە کە ئەمڕۆ لە دنیادا هەن.

هەر ئێستا ژمارەیەکی زۆری منداڵان لە دنیادا بە زگی هەڵمساو و دەست و لاقی باریك و لاوازەوە لە برسان دەمرن. ئەگەر سەرنج بدەن دەتوانن گریانی ئەو ساوایانە کە لە برسان گۆشتی لەشیان خەریکە دەتوێتەوە ببیسن.

✵ ✵ ✵

زۆر باشە, بەسە.

بێگومان ئێستا هەمووی ئێوە هەست بە خەفەت دەکەن. بەڵام دەتوانن بیر لە هەموو خۆشییەکانی جیهانیش بکەنەوە. بە میلیۆن خاڵ بۆ خۆشی هەیە کە هەموو رۆژێ بە پاڵوێنەی زەینی خۆتان لایان دەدەن و رێگای خۆنواندنیان پێ نادەن. دەلاقەی مێشکتان بۆ نوختە باشەکانی ژیان بکەنەوە. بیر لە هەموو ئەو خاڵە پۆزەتیڤانە بکەنەوە کە لەم چەند رۆژەدا فێریان بوون. لەبارەی ئەو کەسانەوە بیر بکەنەوە کە ئێوەیان خۆش دەوێ. سەرنجتان بخەنە سەر ئەو توانا بێئەندازەیە کە وەك مرۆڤ لە هەناوی ئێوەدا بە ئەمانەت دانراوە. لەبارەی نیعمەتی هەناسەدانەوە بیر بکەنەوە. بیر لە دروستکەر (خالق)ی خۆتان بکەنەوە. بیر بکەنەوە پێوەندی لەگەڵ وی چەند دەبێتە مایەی خۆشی و رەزامەندی. دەتوانن بیری خۆتان لەسەر ئەو ساوایانە خڕ بکەنەوە کە هەر ئێستا دێنە سەر دنیاو دواڕۆژێکی زۆر دڵگیرتر لە جیهان دا ساز دەکەن.

ئەگەر بتانەوێ, زۆر مەسەلە هەن کە دەتوانن بە خڕکردنەوەی زەین لە سەریان هەستێکی باشتان هەبێ. دەبێ شێوەی پرسیارەکانی خۆتان کۆنترۆڵ بکەن.

پرسیارەکانمان, ئـەوەی دەچـێتە نێـو مێـشکمان یـان لـە پاڵوێنەکـەی دا لادەدرێ, دیـاری دەکەن. مێشکی ئێمە هەمیشە خەریکی لادانی بەشێك لەو زانیارییانەیـە کـە چـوونە نێـوی, کەوایە بۆچی ئەو مەسەلانە کە لە تواناماندا کەم دەکەنەوەو ئێمـە تووشـی سـستی دەکـەن, لانەدەین؟ بۆچی رێگا بە خاڵـە توانـا بەخـشەکان نـەدەین بێنـە نێـو مێـشکمانەوە؟ ئەگـەر کۆنترۆڵـت بەسـەر چـۆنیەتیی پرسـیارەکانت دا هـەبێ دەتـوانی سەرچـاوە دەروونییـەکانی خۆت وەجووڵە بخەی. لەبیرت نەچێ هـەمووی ئێمـە پاشـەکەوتێکی زۆری توانامـان هەیـەو دەتـوانین بـێ بەسـترانەوە بـە هـیچ کـەس سـەرکەوتن بەدەسـت بێـنین. بـە هەڵـە نەچـی, مەبەستی من ئەوە نیە کە نابێ لە خەڵکی دیکەوە شت فێر بین یان ئـەوان وەك سەرمەشـق هەڵبژێرین, بەڵکە دەمەوێ بزانی ئەوەی بۆ سەرکەوتن پێویستتە لە هەناوی خۆت دا هەیە. پاشەکەوتەکان لەوێن, تەنیا ئەوەندەی دەوێ دەریـان بـێنی و ئـامرازی کـاریش پرسـیارە. پرسیار, بەو مەرجە بە شێوەیەکی موناسیب بێتەگۆڕێ.

ئەگـەر لـە دەسـتپێکردنی کارێـك دا لـەخۆت بپرسـی: "خوایـەگیان داخـوا بەڕاسـتی سەردەکەوم؟" هەر لە سەرەتاوە تۆوی گومانت لە زەینی خۆت دا چاندوە. هەستی گومـان تۆ دەخاتە وەزعێکەوە کە ناتوانی لە توناکانی خـۆت بـە باشـترین شـێوە کـەلك وەرگـری. بـەڵام ئەگـەر بپرسـی: "چـۆن دەتـوانم ئـەم کـارە بـە باشـترین شـێوە ئـەنجام بـدەم؟" و هەمیـشەش ئـەم پرسـیارە لـەزەینی خـۆت دا دووپـات بکەیـەوە, دەسـتت بـە گەنجینـەی توناکانت رادەگا. لەبیرت نەچێ هەرچی لـە مێـشکت بپرسـی, بـە دڵخـوازی خـۆت وەڵامـت دەداتەوە. ئەگەر پرسیارەکەت تێکەڵ بە گومان بێ یـان دەنگـت پـڕ لـە دوودڵـی بـێ, ئـەو وەڵامەت دەست دەکەوێ کە لەبەرچاوتانە, ئەویش ئەوەیە کە: "ئیمکانی سـەرکەوتنم لـەم کارەدا شتێکی وا نیە."

باشترین مامۆستایان و پێـشەنگانی زانـست و دیـن هـیچ وەخـت مۆعیزەیـان نـەدەکرد, بەڵکە پرسیاریان دەکردو لەگەڵ خەڵکی دیکـە لـە وەڵامـەکان دا دەبوونـە شـەریك, چـونکە دەیان زانی بە مۆعیزەو ئامۆژگاری شتێکی زۆر کەم فێری خەڵکی دیکـە دەکـەن, بـەڵام بـە پرسیار کردن ئەوانیان فێر دەکـرد لـەوەی لـە هـەناوی خۆیـان دا هەیانـە کـەلك وەرگـرن و وەڵامەکان بدۆزنەوە.

جان ئێف کەنەدی دەیگوت: "مەپرسن وڵاتەکەتان چی بۆ کردوون, بپرسن ئێوە چیتان بۆ وڵاتەکەتان کردوە! " ئەو دەیەویست لاوانی ئەم وڵاتە, لە هێزی خۆیـان بـۆ پەرەپێـدانی وڵات بەهرە وەرگرن. لەبیرمـە خوێندوومەتـەوە هایـدڵ بێـرگ داهێنـەری فیزیکـی کوانتـۆم, گوتوویەتی: "سروشت قفڵی نهێنییەکانی خۆی تەنیا بۆ کەسانێك دەکاتـەوە کـە پرسـیاری لـێ دەکەن."

پرسیاری بێ ئەژمار هەن کە بە دووپات کردنـەوەیان هێـزی دەروونیمـان ئـازاد دەبـێ و توانامان پێ دەبەخشێ. ئەمن ناوم لەو پرسیارانە ناوە پرسیاری توانابەخش. دەبێ فێر بن هەموو ڕۆژێ چەند پرسیاری وا لە خۆتان بکەن کە تواناتان پێ ببەخشن.

بەڕێـوەبەریی هـەسـت

ئەمن هـەموو سـەرکەوتنی ژیـانی خـۆم بـە قـەرزداری توانایـەکی گـرنگ دەزانم. توانـای "بەڕێوەبەریی هەست". ئەمن فێر بووم چۆن بتوانم هەستی خـۆم کـۆنترۆڵ بکـەم و هـەموو ڕۆژێ بە ئەرکی خۆمی دەزانم ئاگام لە هەسـتەکانم هـەبێ. خـەڵکێکی کـەم ئـەم توانایـەیان هەیە. زۆربەی خـەڵك لـە توانـای خۆیـان کـەڵك وەرنـاگرن چـونکە هەسـتی نـاخۆش ڕێگـای بەهرەوەرگرتن لە توانای خۆیانیان پێ نادا.

بە کۆنترۆڵی هەستەکان دەتوانین هەموو لێوەشاوەییەکانی خۆمـان پـەرە پـێ بـدەین, توانای نەرمی نوانـدن, وزەی لـەش و جموجـۆڵ و هەناسـەدان. بـۆ وەدەسـتهێنانی توانـای کـۆنترۆڵی هەسـتەکان دەبـێ خۆمـان بـۆ هێنانـەگۆڕی پرسـیارە توانابەخـشەکان گرێـدراو بکەین, ئەو پرسیارانە کە فکری ئێمە لەسەر پێگەیشتن, خۆشی, لـەزەت و سـەرکەوتن خـڕ دەکەنەوە.

لەنێوان تۆ و ئەو کەسەدا کە وەك سەرمەشقی سـەرکەوتن هـەڵت بـژاردوە, جیاوازییـەك نیە جگە لەوە کە ئەو دەتوانـێ لـە فکـرو لەشـی خـۆی بـێ هـیچ سـنوورێك کـەڵك وەرگـرێ چونکە فێر بووە چـۆن ئاگـای لـە هـەموو هەسـتەکانی هـەبێ. ڕەنگـە ئـەم کـارە تـەواو بـە بێئاگایی ئەنجام بدا, بەڵام گـرنگ ئەوەیـە کـە دەتوانـێ لـەم توانایـە بـەهرە وەرگـرێ. زۆر کەس هەن کە توانـای تـەواو کردنـی کـاری گـەورە گـەورەیان هەیـە, بێئـەوەی چـۆنیەتیی

ئەنجامدانیان فێر بووین. لەبیرت نەچێ هەرچی سەرنجی لێ بدەین, فکری خۆمانی لەسـەر خڕ کەینەوەو هەوڵ بدەین هەموو رۆژێ بیری لێ بکەینەوە, بەشێوەی باوەڕێکی بـەهێز لـە مێشکمان دا دەبێتە نەخش. ئەوە گرنگ نیە کە ئەوەی فکری خۆتی لەسەر خـڕ دەکەیـەوە چەندە دوور لە دەست پێڕاگەیشتن دێتە بەرچاو, هەر ئەوە کە هەموو فکری تـۆی بـەخۆوە خەریك کردوە دەبێتە هۆی ئەوە رۆژ لە رۆژ زیاتر بۆ وەدەسـتهێنانی هـەوڵ بـدەی. هـەموو رۆژێ لە رۆژی پێـشوو جیـاوازتر دەبـی و هـەموو رۆژێ لـەوەی دەتـەوێ نیـزیکتر دەبیـەوە چونکە فکرو لەشی تۆی بەدەستەوە گرتوە.

زۆر لەو گیروگرفتانە کە بە باوەڕی ئێمە چارەسەریان نامومکین یان دژوارە, هەربۆیە وا دێنە بەرچاو چونکە شێوەی بیرکردنەوەمان لەوان بەو جۆرەیە. فکری تۆ بەتەواوی لەسـەر ئـەوەی دژوارە خـڕ بۆتـەوە, بۆیـە رێگایـەك بـۆ چارەسـەری نـابینی, کەوایـە بۆچـی ئـەم بەراوردە پێچەوانە ناکەیەوەو بیر لە میتۆدی مومکین بۆ گەیشتن بە ئامانج ناکەیەوە؟ ئەمن خۆم بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانم, لە جیاتی بیرکردنەوە لەوە کە: "خوایەگیان بۆچی ناتوانم کارێك بکەم؟ ئەم کارە چەند سامناکەو..", تەواوی فکرم دەخستە سەر ئەوە کـە چـونکە پێش من کەسانی دیکە توانیویانە سەکەوتوو بن کەوایـە ئـەمنیش دەتـوانم دەرەقـەتی بـێم هەربۆیەش توانیم سەرکەوتنی وا بەدەست بێنم کە لەبەرچاوی خـەڵکی دیکـە سەرسـوڕهێن بوو.

ئەگەر بەتۆ بڵێن گیروگرفتەکـەت رێگەچـارەی هەیـە لەوانەیـە بـاوەڕ نەکـەی و تەنانـەت تووڕەش بی. هەتا کاتێك هەموو سەرنجی تۆ کەوتۆتە سەر لایەنە ئاڵۆزەکانی گیروگرفتێـك, هیچ کەس ناتوانێ پێت بسەلمێنێ کە لە هەڵـەدای. کەوایـە باشـترە لـە بەرەنگاربوونـەوەی مەسەلەکانی ژیان هەمیشە سەرنج بدەیە خاڵە مومکین و لە چارەسەر هاتووەکان.

مەبەستی من ئەوە نیە کە پاش خوێندنەوەی ئەم کتێبـە ئیـدی هـیچ کاتێـك ناڕەحـەت, تووڕە یان دڵڕەنجاو نابی. هەموو ئەو هەستانە بە جێگای خۆیـان زۆر سروشـتی و بـەجێن, تەنانەت بەشێك لە ناڕەحەتی و تووڕەبوونەکان لەوانەیە هۆیەکی بەهێز بۆ سەرکەوتن بن.

ئەمنیش لەبەر ناڕەحەتی کاری خۆم دەست پێ کرد, بەڵام ئـەوەی بـووە هـۆی گـۆڕانی بارودۆخی من ئەو پرسیارانە بوون کە لە خۆم دەکردن: چـۆن دەتـوانم لـەم رووداوە شـتێك فێر بم؟ چۆن دەتوانم گەشە بکەم؟ چۆن لەم ئەزموونە شتێك فێر بم کە توانام زیاتر بکا؟

بـه هێنانـەگۆڕی پرسـیارگەلی توانابـەخش تـوانیم سـوودێکی بێئـەژمار وەربگـرم. لـە ڕووبەڕووبوونەوەی گیروگرفتەکان دا دەتـوانین بلـێین: "بۆچـی ئـەم بەلایـەم بەسـەر هـات؟ بۆچی هەمیشە پێشهاتی ناخۆشم دێتە سـەر ڕێ؟ بۆچـی ئـەمن ئەوەنـدە بـەهۆش نـیم کـە بتوانم ئەم گیروگرفتە چارەسەر بکەم؟" دەش توانین بپرسین: "چۆن چاری ئەم گیروگرفتە بکەم؟ چۆن باشترین ڕێگا بۆ چارەسەری ئەم گیروگرفتە بدۆزمـەوە؟ چ بکـەم کـە جـارێکی دیکە گیروگرفتی وام بۆ نەیەتەپێش؟" ئەمـە جیـاوازیی نێـوان سـەرکەوتن و شـکانە. نابـێ وەختێـك هەسـتێکی ناخۆشـت هەیـە خـۆت سـەرکۆنە بکـەی بەڵکـە دەبـێ بزانـی وەختێـك هەستێکی خۆشت نیە, دەبێ بگۆڕێی تا چی دیکە بەدەست ئەو هەسـتەوە ئـازار نەچـێژی. ئەتۆ ئێستا تەواو دەزانی چـۆن دەتـوانی هەسـتی خـەراپ و نـاخۆش لـە خـۆت دەربکـەی. ئەگەر نوختەی خڕکردنەوەی فکرت بگۆڕی دەتوانی هەر ئێستا هەستێکی خۆشت هەبێ.

داوات لـێ دەکەم وەك ڕاهێنان, ئەمڕۆ ژمارەیەك پرسـیار لـە دەفتەرەکـەت دا بنووسـە. ئەمن بۆم بۆتە خوو هەموو بەیانیان پاش لە خەو هەستان چەند پرسیارێك لـە خـۆم بکـەم. لە ڕاستی دا ئـەتۆش هـەروا دەکـەی, بـەلام بـێ ئـەوەی بـەخۆت بزانـی. مـسۆگەر ئـەتۆش وەختێك ڕیشت دەتاشی یان خەریکی خۆجوان کردنی لەگەڵ خۆت دەکەویە وتووێژ, وانیە؟ بیرکردنەوە شتێك نیە جگـە لـە پرسـیارو وەلام و ئـەوەی لـە درێـژەی ڕۆژەکـەدا ئـەنجامی دەدەی هەر لەسەر بناغەی ئەو پرسیارو وەلامانەی بەیانیتە, چونکە ڕەفتاری تۆ بەرهـەمی فکری تۆیە, مێشکی تۆ لە تەواوی ساتەکانی ژیـان دا خـەریکی بڕیاردانێکـە کـە بناغەکـەی ئەو پرسیارو وەلامانانەن کە لەگەڵ مێـشکت باسـت کـردوون. بەشـی زۆری ئـەو پرسـیارانە نائاگایانەن, لـە حاڵێـك دا ئـەو ڕەفتارانـەی ئێمـە لەسـەر بناغـەی وان ئـەنجامیان دەدەیـن ئاگایانەن.

هەموو ڕۆژێ کاتێك ڕیش دەتاشـی, مـووی سـەرت شـانە دەکـەی یـان دەچیە سـەرکار بێئەوەی بەخۆت بزانی پرسیاران لە خۆت دەکەی. ئەم پرسیارانە عادەتـەن دەبنـە مایـەی سستی و شل و شـەویقیت: "بۆچـی دەبـێ هـەموو ڕۆژێ ئـەم کارانـە بکـەم؟ بۆچـی دەبـێ هەموو ڕۆژێ بچمە سەرکار؟ و..."

ئەگەر دەتەوێ بە سـەرزیندوویی و بـە دەماغییـەوە کارەکـانی ڕۆژانـەت ئـەنجام بـدەی دەبێ لە خۆت بپرسی: "ئەمڕۆ دەبێ‌چ بکەم کە لە دوێنێ خۆشحاڵتر بم؟ چـۆن دەتـوانم لـە

کارەکەم دا سەرکەوتووتر بم؟ چۆن دەتوانم پێوەندییەکی باشتر لەگەڵ ئەندامانی بنەماڵە دامەزرێنم؟"

ئەگەر هەموو رۆژێ هەر لە بەیانییەوە شەکەت و ماندووی، هۆیەکەی ئەوەیە کە پرسیاری ناخۆش و جێی ناڕەحەتیت لە خۆت کردوون: "ئەمڕۆ داخوا چ بەدبەختییەك بەرۆکم دەگرێ؟ ئەمڕۆ داخوا سەرۆکەکەم چ بیانوویەك بۆ سەرکۆنەی من دەدۆزێتەوە؟ ئەمڕۆ هاوسەرەکەم بۆ لە دوێنێ بەدئەخلاق ترە؟" پرسیارەکان کۆنترۆڵچی و ڕێنیشاندەری کامپیوتێری مێشکی تۆن.

ئەو پرسیارانەی لە دەفتەری خۆتیان دا دەنووسی دەتوانن ئەمانە بن: "ئێستا لە چ شتێکی ژیانی خۆم زۆر خۆشحاڵم؟" ئەگەر وەڵام دەدەیەوە: "هیچ شتێك" پرسیارەکە ئاوا بێنەگۆڕێ: "ئەگەر توانیبام خۆشحاڵ بم بە چی خۆشحاڵ دەبووم؟" ئەمەی چەندین جار لە خۆت بپرسە.

چ شتێك من دەهەژێنێ؟

شانازی بە چ شتێکی خۆمەوە دەکەم؟

هەر پرسیارێك کە بە هێنانەگۆڕی هەست بە دەماغ و خۆشی دەکەی، بۆ راهێنانی رۆژانەت پرسیارێکی موناسیبە. بەم جۆرە پرسیارانە دەتوانی دەسبەجێ خۆشی و لەزەت بکەیە نوختەی خڕبوونەوەی فکری خۆت. بۆ دۆزینەوەی پرسیارە توانابەخشەکان هەوڵێکی زیاتر بدە. کێ لە هەموو کەس زیاتر تۆی خۆش دەوێ؟ ئەتۆ کێت لە خەڵکی دیکە خۆشتر دەوێ؟ تەنیا مەڵێ بابم، دایکم، هاوسەرەکەم... زیاتر لەبارەی هەستی خۆتەوە بیر بکەوەو رێگا بە خۆت بدە تامی عیشق بچێژی. با ئەم هەستە هەناوی تۆ بلەرزێنێ. پرسیارە توانابەخشەکانی خۆت بدۆزەوەو هەر رۆژە بەشێکیان لە زەینی خۆت دا بێنەگۆڕێ.

پرسیاری بنەڕەتیی ژیانی من ئەمەیە: "چۆن دەتوانم فێر بم؟" ئەوکاتەی زانیاریی تەواوم نیە ماندوو دەبم و هەر کاتێك مێشکم بەدوای وەڵام دا دەگەڕێ، هەست بە خۆشحاڵی دەکەم.

ئەتۆی کە رەوتی خۆشی لە هەناوی خۆت دا بەدی دێنی، بە جۆری دەنگت، ئەو حاڵەتەی بە لەشی خۆتی دەدەی و بە شکڵێك کە بە دەموچاوتی دەبەخشی. کەلك

وەرگـرتن لـە ئـامرازی لـەش بـۆ پێکهێنـانی خۆشـی میتـۆدێکی کارسـازە, بـەڵام لـەویش کاریگەرتر بەهرەوەرگرتن لـە پرسـیارە توانابەخـشەکانە. هـەر رۆژە چـەند پرسـیار لەوانـە ئامادە بکەو ئەوەندەیان دووپات بکەوە هەتا مێشکت وەڵامت دەداتەوە. ئێستا بە ئاسـانی دەتوانی هەموو بەیانییەك هەستی خۆت بگۆڕی و ورەیەکی بـەرزت هـەبێ. وەختێـك مێـشك بـەدەماغ و خۆشـحاڵە بـەدوای وەڵام دا دەگـەڕێ و هــەر رۆژە چـەند هۆیـەکی زیـاتر بـۆ خۆشحاڵی و رەزامەندی لە ژیان پەیدا دەکەی. تامی هەستی خۆشی ژیان دەچێژی و چوون هەموو رۆژێ هەستی پێ دەکەی ئەو هەستە لە سیستمی دەماریی تۆدا تۆمار دەکرێ. ئـەم میتۆدە بەشێك لە تەکنەلۆژیی چارەنووسە.

دەفتەری سەرکەوتنی خۆت لێـك بکـەوە. پێـنج پرسـیاری توانابەخـشی تێـدا بنووسـەو هەموو بەیانییەك پێش ئەوەی لە جێی بێیەدەر پێیان دا بـچۆوە. هـەوڵ بـدە ئـەم میتـۆدە بۆخۆت بکەیە خوویەك. خوویـەك کـە دەتوانـێ سیـستمی دەمـاریی تـۆ گرێـدراو بکـا هـەتا زەینت لە خەو هەستان و دەست پێکردنی رۆژ لەگـەڵ خۆشـی بـە هاوئـاواز بزانـێ. کەوایـە باشترە هەموو رۆژێ لەم بەرنامەیەدا ئەم راهێنانە ئەنجام بدەی. پێنج پرسیار رێك بخە کـە ببنە هۆی ئەوەی پەی بە سەرچاوەکانی نێو هەناوی خـۆت بـەری. مـەڵێ: "خوایـەگیان بـۆ دەبێ لەم سەعاتەدا لە خەو هەستم و ئەمانە لـە خـۆم بپرسـم؟" ئەمـە کـارێکی تـازە نیـە, پێـشتریش ئـەوت ئـەنجام داوە, بـەو جیاوازییـەوە کـە جـاران پرسـیارەکانت هەسـتێکی نێگەتیڤ و ناخۆشیان لەتۆدا دروست دەکرد.

ئەوکاتـەی دەفتـەری سـەرکەوتنی خـۆت بـۆ نووسـینی پرسـیارەکان لێـك دەکەیـەوە, تەماشایەکی ئەوانە بکە کە لە رۆژی یەکەمەوە تێت دا نووسـیون. داخـوا سـەرنجت داوەتـە ئەو گۆڕانەی لە تۆدا پێك هاتوە؟ بێگومان ئێستا باشتر بڕیار دەدەی, بەهێزتر کار دەکـەی و لە پێوەندی سازکردن لەگەڵ خەڵکی دیکەدا سەرکەوتووتری.

وێ دەچێ ئەگەر بڕیارت دابێ گۆڕانێك لە ژیانت دا پێك بـێنی, بۆنموونـە کێـشی لەشـی خۆت کەم بکەیەوە یان سیگار تەرك بکەی, لەم گۆڕینەدا پێشکەوتنێکی بەرچاوت بووبـێ و ئێستا روانینێکی باشترت بۆ ژیان هەیە. پێشنیار دەکەم پاش تەواو بـوونی ئـەم بەرنامەیـە دیسان هەموو رۆژێ بیروباوەڕت, ئەوەی فێری بووی و چاوەڕوانیت لە ژیان لە دەفتەرێك دا بنووسی. ئەمن چەندین ساڵە دەفتـەرێکی وا ئامـادە دەکـەم و رای دەگـرم. ژیـان بەنرخـەو

هەرچــی تێــی دا دەگــوزەرێ بــایی ئەوەنــدە هەیــە تۆمــار بکــرێ و بپــارێزرێ. بــۆ مــن چاولێکردنەوەی دەفتەرەکانم ڕێگایەکە بۆ لێکدانەوەی ڕابردوو و هەڵسەنگاندنی ڕۆژەکـانی ژیانم. ئەگەر ئەو جۆرە دەفتەرانەت هەبن دەتوانی ڕادەی گەشەکردن و پێشکەوتنی خـۆت لە ژیان دا هەڵسـەنگێنی و لـەوەی ڕابـردوە بـۆ داهـاتووت بـەهرە وەرگـری. جگـە لـەوەش دەتوانی ئەم دەفتەرانە بە دیاری بدەی بـە منداڵـەکانت تـا ئـەوان پـەنـدیان لــێ وەربگـرن. چونکە ئەزموونەکانی تۆ زۆر بەنرخن.

سبەینێ لە باسی دواتر دا, **نهێنیی سەرکەوتن** بۆتۆ دەکەوە.

ڕۆژی حــەوتــەم

نهێنــیی ســەرکــەوتن

ئەمڕۆ دەمەوێ هەنگاوێکی دیکە لە ڕێگـای سـەرکەوتن دا بـەرەوپێش بـچین و دەرگـای یەکی دیکە لە گەنجینەکانی توانات بۆ لـێ بکەمـەوە. دەرسـی ئـەمڕۆمان لـەبارەی بـاوەڕو بایەخەکانی ئێمە یان بە جۆرێکی دیکە بڵێین سەرچاوەکانی سەرکەوتن یان شکان لە ژیانی ئێمە دایە.

باوەڕ یانی ئەو شتە کە تۆ ناچـار بـە کـارکردن دەکـا. ئـەوەی باوەڕمـان پێیـەتی هـۆی بنەڕەتیی دەرکەوتنی هەموو ڕەفتارێکە. ڕەنگە بڵێی: "ئەتۆ بۆخۆت دەتگوت ناڕەحـەتی و خۆشی هۆیەکانی کۆنترۆڵ کردنی ڕەفتار لە ژیانی ئێمەدان!" بەڵێ, ڕاستە, بەڵام هـەمووی ئێمە لە درێژایی ژیان دا فێـر بـووین ناوێـك لـە ڕادە جۆراوجۆرەکـانی ناڕەحـەتی و خۆشـی بنێین و ئەو ناوانە هەر ئەو بایەخانەن کە قسەیان لـێ دەکەین.

بۆنموونـە سـەرکەوتن, چاونەترسـی, خـۆش ئـەخلاقی, ئاسـوودەیی یـان هەسـت بـە ئەمنیـەت, ئەگـەر ناچـار بـی لـەنێو ئـەم بایەخانـەدا تـەنیا یـەکێك هەڵبـژێری, کامـەیان هەڵدەبژێری؟ دیـارە وەڵامـی هەرکـەس لەگـەڵ یـەکێکی دیکـە جیـاوازە. هێنـدێك دەڵـێن: "دیارە سەرکەوتن." ئەوانی دیکە لێی زیاد دەکەن: "باشە, سەرکەوتن چـاکە بـەڵام ئـەمن دەمەوێ چاونەترس بم." ژمارەیەکیش دەڵێن: "ئەمن دەمەوێ خـۆش ئـەخلاق بم. کەسـێك کە خۆش ئەخلاق بێ دۆستی زۆری دەبن و بەم شێوەیە کاتێکی خـۆش لـە ژیـان دا بەسـەر دەبا." لەوانەیە لەنێو ئێوەدا کەسێك هەبێ کە بڵێ: "بەڵێ, بـوونی هـەمووی ئەمانـە باشـە بەڵام ئەوەی ئەمن لە ژیان دا دەمەوێ, عیشقە. هەرچیشت هەبێ, بەبێ عیشق هیچ بایەخی نیە."

گوێم لێیە یەکی دیکە لەئێوە دەڵێ: "نا, چما دەکرێ بنیادەم تەنیا بە ئاشقەتی بـژی؟ چ سوودێکی هەیە بنیادەم ئاشق بێ بەڵام لە ژیانی دا هەست بـە ئاسـوودەیی نـەکا؟ ئـەمن

تەنیا ئاسوودەییم دەوێ." هێندێکیش دەڵێن: "هـەموو ئەمانـە لـەولا دابنـێن. ئـەمن تـەنیا دەمەوێ هەست بە ئەمنیەت بکەم. ئەگەر ئەمنیەتم هـەبێ ئاسـوودەیی فکرییش بەدەسـت دێنم."

قـەوارەی بایەخەکان

ئێمە لە منداڵییەوە فێر بووین نـاوی جۆراوجـۆر لەسـەر هەسـتی جۆراوجـۆر دابنـێین و پلەبەنـدییان بکـەین. هێنـدێك بـۆ ئێمـە زۆر گـرنگن و بەشـێك کـەمتر. ئـەم پلەبەندییـە, بایەخەکانی ئێمە لە ژیان دا دروست دەکا. ئەو هەستانەی ناومان بـردن بـۆ زۆربـەی خـەڵك بەلەزەتن, بەڵام بایەخەکەیان بۆ هەمووان وەك یەك نیەو هەربۆیەشـە کـە ژیـانی کەسـەکان لەگەڵ یەکتر فەرقی هەیە. دەتوانرێ لـەو جیاوازییانـە بـۆ دیـاریکردنی ڕێبـازی ژیـان کـەلك وەربگـیرێ. ئـەوەی زۆرتـر بایـەخی بۆمـان هـەبێ پـتری بـیر لـێ دەکەینـەوە. لەڕاسـتی دا هـەروەك لـە پـێش دا گـوترا, بایەخـەکانمان زۆرتـرین بارسـتایی بیرکردنـەوەمان بۆخۆیـان تەرخان دەکەن.

ئەوەتان خوێنـدەوە کـە زەیـنی ئێمـە پاڵوێنـەی هەیـەو هەرچـی بـە مێـشك دا بـێ لـەو پاڵوێنەیە تێدەپەڕێ. بەشێکی زۆر لە شـتەکانی دەوروبـەرمان و بۆچـوونەکانمان لـەبارەی ژیانەوە لە کاتی تێپەڕبوون لەم پاڵوێنەیەدا لادەبرێن. ئەو بایەخانەی باوەڕمان پێیان هەیـە شکڵی ئەو پاڵوێنەیە دیاری دەکەن. بـە جـۆرێکی دیکـە بڵـێین, سـەرنجمان دەخەینـە سـەر شـتێك کـە بۆمـان بایەخـدارەو ئـەوانی دیکـە نـابینین, یـان هـەر نـەبێ کـەمتریان سـەرنج دەدەینێ. بایەخەکانمان پێمان دەڵێن لەزەت چیەو چ ڕەفتارگەلێك دەبنە مایەی خۆشحاڵی و لەزەت, و ئەگەر بەڕاستی باوەڕمان وابێ حاڵەتێك یان ڕەفتارێك هۆی ناڕەحەتییە, بەهەر نرخێك بێ خۆی لـی دەپارێزین. کەوابێ, ئەوەی خـەت دەدا بـە ژیـانی ئێمـە پـێش هـەموو شتێك ئەو بایەخانەن کە بە گـشتی بـە ناڕەحـەتی سـاز, یـان لـەزەت بەخـشیان دەزانـین و هەروەها ڕادەی ئەو گرنگییەیە کە بۆ هەرکام لەو بایەخانەی دادەنێین.

هێندێ بایەخی وەك عیشق, جـوانی, دەسـەڵات, سـەرکەوتن, چاونەترسـی, خۆشـحاڵی یان هەست بە ئەمنیەت ئەو بایەخانەن کـە ئێمـە بـۆ لای خۆیـان ڕادەکێـشن و ئێمـە هـەوڵ

دەدەین لە ژیـان دا تـەنیا بـۆ وەدەسـتهێنانی وان تێبکۆشـین, بـەڵام شـکڵی تێکۆشـانمان بەوەوە دەبەسترێتەوە کە کام لەو بایەخانە بۆ ئێمە پتر گرنگ بێ.

لە راستی دا لەنێو مێشکی هەرکام لە ئێمـەدا ئـەو بایەخانـە کـە باوەڕمـان پێیـان هەیـە پلەبەندی کراون. لە ئارشـیڤی مێـشکی تـۆدا چ بایـەخێك لـە بـەرزترین پلـە دایـە؟ ئـازادی, دەسەڵات, چاونەترسی, هەژان یان هەستی ئەمنیەت؟ هەسـتی ئەمنیـەت بـۆ هـەموو کـەس خۆشە, بەڵام بۆ کەسێك کە چاونەترسی لە سەرەوەی پێرستی بایەخەکانی دایـە, لەوانەیـە هەست بە ئەمنیەت کـەمتر گـرنگ بـێ. کەوایـە رەفتارەکـانی یـەکێکی وا خۆپارێزانـە نـابن. ئەگەر کەسێکی وا باش بناسـن مـسۆگەر لـە بانگهێـشتنی وی بـۆ خۆفرێـدان لـە فرۆکـەوەو خۆبەردانەوەی ئازاد هیچ گومانێکتان نابێ, چونکە دەزانن چاونەترسی و خۆپێدادان بۆ وی باشترین رێگای وەدەستهێنانی لەزەتە. بەڵام ئەگەر لەنێو دۆستانتان دا کەسـێك هـەبێ کـە هەستی ئەمنیەت بۆ وی لە هەموو بایەخەکان گرنگتر بێ, بێگومان بانگهێشتنی ئێوە بۆ ئەو وەرزشە قبووڵ ناکا. چونکە گرنگترین بایەخ بۆ وی لە ژیان دا خۆ دوورگرتن لە هەر شتێکە کە هەستی نەبوونی ئەمنیەتی بداتێ و چاونەترسی و خۆپێدادان بۆ کەسێکی وا هیچ گـرنگ نیە. ئەم هەقیقەتە لەبارەی ئەو چەمکانەشەوە کە نارەحەتی دێنن راستە.

بەبێ شك خەتی ژیانی ئێوە لـە رێبازێـك دایـە کـە لـە هـەموو چـەمکێکی نێگـەتیڤ خـۆ بپارێزن, بەڵام ئەو بایەخانەش وەك بایەخە لەزەت بەخشەکانی ژیان هەموویان بۆ ئێوە بـە قەد یەك گرنگ نین. ئێوە لە حاڵەتە نێگەتیڤەکان لە کامیان پتر خۆ دەپارێزن؟ پەرێشانی, تووڕەیی, ناسـاغی, خـەمۆکی یـان شـەرمێونی؟ تێنەکـەوتنی کـام لـەو حاڵەتانـە بـۆ ئێـوە گرنگترە؟ بێگومان ئەو هەستە ناخۆشانەش لە مێشکتان دا پلەبەندی کراون و لە ژیانتان دا کامیان بە باوەڕی خۆتان تەحەممولی دژوارترە, پتری خۆ لـێ دەبوێرن.

ئەگەر ئەتۆ جەدوەلی پلەبەندیی بایەخەکانی کەسێك بناسـی دەتـوانی رێبـازی گـشتیی ژیانی وی بە ئاسانی تێبگەی. بۆنموونە ئەگەر کەسێك بناسیکە دەزانی گـرنگترین بایـەخی ژیانی ئازادییە, دەتوانی وا دابنێی کە خەراپترین هەست بۆ وی لەدەستدانی ئازادییـە. ئـەو بـە هـیچ نرخێـك ئامـادە نیـە خـۆی بـە کەسـێك بفرۆشـێ. رەنگـە بـۆ یـەکێکی وا بایـەخی بەسـتراوەیی سـۆزو خۆشەویـستی بـە کەسـانی دیکـەوە لـە خـوار خـوارەوەی جـەدوەلی پلەبەندیی بایەخەکانی دا بێ و تەنیا ئەگەر ناچار بێ, بە خەڵکی دیکەوە دەبەسترێتەوە.

لەبارەی کەسێکەوە کە یەکەمین بایەخ لە ژیان دا بۆ وی هەست بە ئەمنیەتـە چـۆن بـیر دەکەیـەوە؟ داخـوا ئـەو لـە ژیـان دا قـەت حـازر دەبـێ قیڕوسـیا بکـا؟ دیـارە نـا, چـونکە چاونەترسی بۆ وی لەباری گرنگییەوە لە پلەی خـوار خـوارێ دایـە. بـەڵام هـەر ئـەو کەسـە ئەگەر بگاتـە ئـەو ئاکامـە کـە دەبـێ جێـی بایەخـەکانی خـۆی بگـۆڕێ، چ دەبـێ؟ هەسـتی ئەمنیەت لە سەرەوەی پێڕستەکە بوو, ئەوی دێنینە خوارو چاونەترسی دەخەینە بـەرزترین پلەوە. داخوا ئەم گۆڕینە کەسایەتیی ئـەو مرۆڤـە دەگـۆڕێ؟ بێگومـان. چـونکە ئـەم کـارە راست بایەخە لەپێشترەکانی ژیانی وی دەگـۆڕێ. جـۆری روانـینی وی بـۆ ژیـان دەگـۆڕێ و لەسەر بناخەی پلەبەندیی تـازەی, هـەوڵ و تێکۆشـانی لـەش و رەفتارەکـان و چـارەنووس هەڵدەسەنگێنێ. ئەمە راست ئەو کارەیە کە ئێمە لە سیمیناری "تەکنەلۆژیی چـارەنووس" دا ئەنجامی دەدەین.

ئـەم سـیمینارە دوو رۆژو نیـو دەکێـشێ. ئێمـە رۆژی یەکـەم هـەر بـۆ لێکۆڵینـەوەی بایەخەکانی ئێستای بەشداران تەرخان دەکەین و هەرچی لە ژیـان دا دەیانـەوێ یـان خـۆی لـێ دەبـوێرن بـە ئاگاییـەوە یـان بێئاگـایی, دەناسـین. پاشـان داوایـان لـی دەکـەین ئامانجەکانی ژیانیان دیاری بکـەن و بڵـێن لـە ژیـان دا چ شـتێکیان زۆر بـۆ گرنگـە. ئـەودەم ئەوان دەبێ بایەخەکانی خۆیان لەسەر بناغەی ئامانجەکانی ژیانیان پلەبەنـدی بکـەن. ئـەم کارە بۆ زۆربەی ئەو خەڵکە زۆر دژوارە چونکە زۆر وایە لەنێو ئامانجەکانیان و ئەو شتە کـە لە مێشکیان دا وەك بایەخ باوەڕیان پێی هەیە ناتەبایی دەبینرێ.

ئێوەش باش بیر بکەنەوەو بزانن داخوا ئامانج و بایەخە گرنگەکانی ژیانتان هەردووك لـە یەك خەت دا دەچنەپێش یان نا. ئەگەر خەتی بەرەوپێشچوونی ئەم دوانە یەك نـەبێ دەبـێ بزانن کە هیچ وەخت سـەرناکەون. ئـەو کەسـانەی بایەخـەکانیان لـە خزمـەتی گەیـشتن بـە ئامانجـەکانیان دا نـین لەسـەرەتای رێگـای سـەرکەوتن دا دەوەسـتن و هـەر لـەوێ دا دەمێننەوە.

هێندێ جاریش سەرنەکەوتنی خەڵك بەوەیە کە لە یەك کات دا دوو قـەوارەی بایـەخییان هەیە. ئەو جۆرە کەسانە هەمیشە لەگەڵ خۆیان لە ناتەبایی و کێشەکێش دان و هێزێکیـان بۆ بەرەوپێش بردنی ئامانجەکانیان بۆ نامێنێتەوە.

لەم باسەدا دەمەوێ جۆری بەکارهێنانی بایەخەکان بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانتان فێـری ئێوە بکەم.

لە هەنگاوی یەکەم دا دەبێ ئەو بایەخانەی باوەڕتـان پێیـان هەیـە بـاش بناسـن, بـەڵام داخوا ئێمە چۆن پەی بەو بایەخانە لە هەناوی خۆمان دا دەبەین؟ باشە, پێویـستە پرسـیار لـە خۆتـان بکـەن. پرسـیارێکی سـاکار کـە وەڵامەکـەی بـۆ ئـەو کەسـانە کـە بایـەخی جۆراوجۆریان هەیە, جیاواز دەبێ. هەر ئێستا لەخۆتان بپرسن چ شتێك بۆ من زۆر گرنگـە؟ دەتوانن کتێبەکە بنێنە لاوەو باش بیر بکەنەوە. پاشان پێڕستێك لەو بایەخانە کە لە ژیاندا زۆریـان بایـەخ پـێ دەدەن ئامـادە بکـەن. کۆمـەگ بـە خـەڵك, خۆشـحاڵی, پێگەیـشتنی مەعنەوی, هاوکـاری, لـەش سـاغ و بـەدەماغ بـوون, دەسـەڵات, عیـشق و... هـەمووی ئـەو بایەخانە مرۆڤەکان لە ڕێبازی ژیان دا بەرەوپێش دەبەن.

ڕەنگە لەو پێڕستەدا کە نووسیوتانە هێندێ وشەی وەك بنەماڵـە, دراو یـان تـرۆمبێلیش هەبن, بەڵام دەبێ بزانن هێندێ شتی وەك بنەماڵە یان دراو بە بایەخ دانانرێن بەڵکـە ئەوانـە ئامرازی گەیشتن بە بایەخن. ئێوە بنەماڵەتان هەر بۆ ئەوە ناوێ کە هاوسـەر یـان منـداڵتان هەبێ. بەڵکە ئەوەی ئارەزووی ئێوەیە ئـەو بایەخانـەن کـە پێتـان وایـە بـە بـوونی بنەماڵـە دەسـتتان دەکـەون. هێنـدێ بایـەخی وەك عیـشق, هەسـت بـە ئەمنیـەت یـان پێوەنـدیی مەعنەوی. ڕەنگە ئەگەر باش بیر بکەنەوە, "بنەماڵە" بۆ ئێوە بە مانای گەیشتن بە هێنـدێ بایەخی دیکەش بێ جگە لەوانەی ناوم بردن. بەڵام بەهەرحاڵ بنەماڵە ئامرازێکە بۆ گەیشتن بە ئامانج.

لەوانەیـە یـەکێك بڵـێ ئامـانجی مـن کـڕینی ترۆمبێلێکـی گرانباییـە بـەڵام لـە راسـتی دا ترۆمبێل ئامانجی یەکجاریی ژیانی ئەو کەسە نیەو دەبـێ لێـی بپرسـین: "پێـت وایـە ئەگـەر ترۆمبێلێکی وات هەبوو چ شتێکت بە نسیب دەبێ؟"

ئەویش ڕەنگە وەڵام بداتـەوە: "ئـازادی.". کەوایـە لـە راسـتی دا ئـەوەی ئـەو دەیـەوێ ئازادییەو ترۆمبێل, تەنیا ئامرازێکە بۆ گەیشتن بە ئامانجی یەکجاری.

ئێمە دەمانەوێ بزانین ئامانجی یەکجاریی تۆ کامانەن؟ ئەگەر یەکەمین شتی بە مێشکت دا دێ دراوە دەبێ پتر بیر بکەیـەوەو بزانـی ئەگـەر دراوت هـەبێ چ بایـەخ گـەلێکت دەسـت

دەکەویٚ: "دەسەڵاتی زیاتر, هەقی هەڵبژاردنی زیاتر, ئازادیی زیاتر یان هەر شتێك کە بۆ شەخسی خۆت گرنگە.

لە هەنگاوی دواتردا روونی بکەوە لە کام حاڵەت و کام هەستێك خۆ دەپارێزی و پێرستێك لەو دژەبایەخانە ئامادە بکە. ئەم کارە بایەخێکی تایبەتیی هەیە. چونکە مێشك زیاتر بە دوای خۆپاراستن لە ئازارو ناڕەحەتی دا دەگەڕێ تا وەدەستهێنانی خۆشی. کەوایە باشترە ئەو هەستانە دەستنیشان بکەی کە پێت وایە ئازارو ناڕەحەتییان پێوەیە. بەم کارە تێدەگەی ئەو دژە بایەخانە کە هەستێکی ناخۆش لە تۆدا دەبزوێنن بەڵام ئەتۆ کارێکی ئەوتۆ بۆ خۆلێپاراستنیان ناکەی کامانەن. کەوایە لەخۆت بپرسە چ هەست گەلێك هەن کە لێیان بێزارم و ئیدی نامەوێ هیچ کاتێك تامیان بچێژم. پەرێشانی, تووڕەیی, پووچی, سەرلێشێواوی, خەمۆکی, ناڕەحەتی یان شەرمێونی. هەرکامێکیان بە مێشکت دادێ یادداشتی بکە. پاشان بە پێی ئەو بایەخەی بۆتۆیان هەیە ژمارەیان بۆ دانێ.

ئێستا پرۆژەیەکی تەواو روونت لەوەی لە ژیان دا بۆت گرنگە لەبەر دەست دایە. دەتوانی بە کەلك وەرگرتن لەم پرۆژەیە تێبگەی کە عادەتەن بیر لەگەیشتن لە کام بایەخ و خۆ دوورگرتن لە کام دژە بایەخانە دەکەیەوە.

ناتەبایی هێندێك لە ئامانج و بایەخەکان

هەروەك باس کرا, ئەگەر بایەخەکانت بگۆڕی چارەنووست دەگۆڕێ چونکە ئەوەی هەموو رۆژێ بیری لێ دەکەیەوەو مێشکت لەسەری ساغ دەبێتەوە, دەگۆڕێ. کەوایە بەدوای ئەوەدا رەفتارو کردەوەشت دەگۆڕێ. ئێستا ئەتۆ هێندێ هۆی تازەت بۆ ژیان هەن, خەباتێکی تازەت لەپێش دایە کە خەت و رێبازێکی تازە دەدا بە ژیانت و سەرەنجام چارەنووسێکی تازەت بۆ دەستنیشان دەکا. بەڵام لەوانەیە لەم بوارەدا تووشی ناتەبایی لەنێوان ئامانج و بایەخەکانت دا ببی. رەنگە لە پێڕستی بایەخەکانت دا شتێکی وەك "سەرکەوتن" لە پلەی یەکەم دا بێ, کەچی "هاوکاری" لە پێڕستی تۆدا هەر نیە نیە. ئێستا بۆخۆت بیری لێ بکەوە چۆن دەکرێ بێئەوەی بایەخێك بۆ هاوکاری دابنێی و بەبێ هاوکاریی خەڵکی دیکە سەرکەوتن بەدەست بێنی؟

هـەروەك گوتمـان, پلەبەنـدی و لێـك كردنـەوەی بایەخـەكان لـە گەیـشتن بـە ئامـانج دا بایـەخێكی زۆری هەیـە چـونكە دەتـوانی بزانـی مێـشك و لەشـت لـە چ رێگایـەك دا وەڕێ كەوتوون. جگە لەوەش, دەبێ بزانی ئەم بایەخانە چۆن لـە تـۆدا پێـك هـاتوون. داخـوا لـە ئاكامی بیركردنەوەو هەڵبژاردنێكی ئاقڵانەدا پەیدا بوون؟ پـێم وانیـە. زۆر جـار بایەخـەكانی هەموو كەس لە ئاكامی ئەزموونێكی خۆش یان ناخۆش دا پێك دێـن. هـەموو رۆژێ هـەركام لـە ئێمـە زۆر رووداو لەسـەر خۆمـان رەت دەكـەین. ئـەم رووداوانـە لـە مێـشك دا لەگـەڵ هەستێكی خۆش یان ناخۆش ئەڵقەی پێوەندی دروست دەكەن. هەرچـەندی ئـەو هەسـتانە بەهێزتر بن, ئەو ئەڵقەپێوەندییەی پێك هاتوە پتەوتر دەبێ. ئەو بایەخانەی باوەڕت پێیـان هەیە هەموویان بەرهەمی ئەو ئەڵقەپێوەندییانەن.

رەنگە بڵێی هێندێك لە بایەخەكانت لەدایك و بابت وەرگرتوە, بەڵام ئەو بایەخانـە چـۆن لە مێشكی تۆدا چەسـپاون؟ بێگومـان هـەر بـەو رێگایـەدا كـە پێـشتر روون كرایـەوە. واتـە هەست كردن بەخۆشی یان ناخۆشی. منداڵیی خۆت وەبیر بێنەوە, ئەگەر ئەو كارانەی دەت كردن بە دڵی بنەماڵـەو بەتایبـەتی دایكت بوونایـە, دەسـبەجێ دەستخۆشـیت لـێ دەكـرا, زۆرتر سەرنجت پێ دەدرا یان خەڵات دەكرای و بـە پێـچەوانەش, ئەگـەر كارەكانـت بـەپێی بایەخەكانی وان نەبایەن, سەركۆنەو تەنانەت تەمبێ دەكرای و بـەم شـێوەیە, بایەخـەكانی وان لە زەینی تۆش دا دەچەسپان.

بەشێك لـە بایەخـەكان كۆمـەڵ بەسـەرمان دا دەسـەپێنێ. هـەر لـە منداڵییـەوە, ئەگـەر بمانەوێ منداڵانی دیكە لەیاری دا وەرمان بگرن دەبێ مل بۆ یاساو میتۆدەكانیـان راكێـشین چونكە ئەگەر وا نەكەین دڵمان دەشكێ. ئەوان سەركۆنەمان دەكەن یان لـەوەش خـەراپتر, پشت گوێ دەخرێین. كەوایە بایەخەكانی وان و هەروەها دژەبایەخەكانیـشیان, بـۆ ئێمـەش دەبوونە بایەخ و دژەبایەخ. ئەم كارتێكردنە پێ بە پێی تۆ پێگەیشتوە.

باش بیر بكەوەو ئەو كەسانە وەبیر بێنـەوە كـە بـە درێـژایی ژیـان بایـەخیان بـۆ دیـاری كردووی. بێگومان مامۆستاكانیش لەو كەسانە بوون كە كاریان كردۆتـە سـەر بایەخـەكانت, بە رێزلێنانت یان سەركۆنەت, و بـەم جـۆرە ئـەتۆ ئێـستا خـاوەنی قـەوارەو بایـەخێكی كـە دیارە بۆ تۆ بەس نیە, چونكە ئەگەر وا نەبایە پێویستییەكت بەم كتێبە نەدەبوو. ئـەتۆ بـۆ

گەیشتن بە سەرکەوتن و وەسەرکەوتن بە نێردیوانی پێشکەوتن دا پێویستیت بە قەوارەو بایەخی تازەتر هەیەو دەتەوێ بایەخ گەلی باشتر لە پێڕستی پلەبەندیی بایەخەکانت دا بگونجێنی یا جێگای هێندێ بایەخ لەو پێڕستەدا بگۆڕی. ئەوەی لەسەرێیە بیهێنیە خواری و رێگای بەرەوژوور چوون بە بایەخەکانی دیکە بدەی. چونکە خەڵك لەسەر بناخەی بایەخەکانی خۆیان بڕیار دەدەن کێ بن و چونکە مرۆڤیش بوونەوەرێکە توانای نەرمی نواندنی هەیەو دەبێ لە رەوتی ژیان دا هەمیشە بڕیاری جۆراوجۆر بدا, گۆڕانی بایەخەکان و کەم و زیاد بوونی گرنگیی وان لە پێویستییەکانی درێژەکێشانی ژیانە.

تەنیا نوختەی جێی لێ ورد بوونەوە ئەوەیە کە دەبێ بایەخەکان لەگەڵ ئەو ئامانجەی لەبەر چاومانە, یەك بگرنەوە. بۆ گەیشتن بە ئامانجی ژیانت ریزە ئامانجێکی کورت خایەن و چووکتر بگرە بەرچاو. پاشان چاو لە پێڕستی بایەخەکانی خۆت بکەو بزانە ئەو بایەخانەی بۆ گەیشتن بەو ئامانجە پێویستن بە تەواو دەزانی؟ زیاتر زەینی خۆت بخە سەر ئەو بایەخانە کە لە خەتی گەیشتن بە ئامانج دا کاریگەرن و پاش گەیشتن بە ئامانجیش بەوەندانە رازی مەبە. گەیشتن بە ئامانجە کورت خایەنەکان شوێنەوارێکی یەکجار زۆر لەسەر متمانە بەخۆبوونی تۆ دادەنێ. هەروەخت بەسەر گیروگرفتێك دا زاڵ دەبی هەستێکی باشترت هەیە, بۆیە وەدوای ئامانجی دواتر دەکەوی و بە زوویی تێدەگەی ئەوەی ئێستا هەتە لەگەڵ چوار پێنج ساڵ لەمەوبەر بە تەواوی جیاوازە.

ئەگەر بایەخ گەلی موناسیب هەبێ, بە ئامانج گەیشتن مسۆگەرە, بەڵام رەمزی کەلك وەرگرتن لەو بایەخانە **ئاگایییە**. لەبیرت نەچێ کە مێشك هەمیشە تێدەکۆشێ لە نارەحەتی دوور کەوێتەوەو خۆشی وەدەست بێنێ. بۆ گۆڕینی ئەو بایەخانە کە ئێستا لەسەرت دان هەر ئەوەندە بەسە. ئەگەر مێشکت تێبگا باوەڕ بە بایەخێك, نارەحەتیی بەدواوەیە بە خۆی دەڵێ: "ها, ئەم باوەڕە مایەی ژانەسەرە, ئەمن شتی وام ناوێ." و وەلای دەنێ. بەم شێوەیە دەتوانی باوەڕەکانت بگۆڕی و بایەخی تازەیان لەجێ دابنێی.

ئەوەی دەمەوێ لەم باسەدا بەتۆی بسەلمێنم ئەوەیە کە بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانت دەبێ بایەخەکانی خۆت بناسی و توانای گۆڕینیانت هەبێ, چونکە ئەگەر وا نەبێ جڵەوی چارەنووست لە دەست دا نابێ. بیروباوەڕی تۆ شوێنەوارێکی گەورەی لەسەر چۆنیەتیی

ژیانت هەیە. زۆربەی ئێمە لە ژیان دا هێندێ بایەخمان هەن کە بۆ لای کۆڵانێکی داخراومان رادەکێشن و ئێمە هیچ کلیلێکمان بۆ دەرچوون لەو کۆڵانە داخراوە نیە. بایەخ گەلێك کە بەباشی لە مێشکمان دا نەناسرابن و ئێمە بە ئاگاییەوە نەیان ناسین بە کۆمەگێك بۆ گەیشتن بە ئامانج نازمێردرێن. ئەگەر هەست بە ئەمنیەت بۆتۆ بایەخە, دەبێ بزانی کە ئەو هەستە بۆتۆ بەڕاستی مانای چیە. داخوا نەبوونی ترس لە هێرشی کەسێکی نەناسراو لە نیوەشەودا بۆتۆ بە مانای هەست بە ئەمنیەتە یان ئەو هەستە بۆتۆ بە مانای خۆلێنەدانی هیچ مەترسییەك لە کاروبار دایە؟

بێجگە لەوە, دەبێ کارێك بکەی لەنێوان بایەخەکانت دا هیچ ناتەبابییەك نەبێ. بۆ وێنە, ئەگەر چاونەترسی و سەرکەوتن بۆ تۆ لە گرنگترین بایەخەکانن ناتوانی ترس لە شکان لە ریزی پێشەوەی دژەبایەخەکانت دانێی چونکە تەحەممولی شکان مەرجی پێویستی چاونەترسی و سەرکەوتنە, کەوایە هەستەکانت لەلایەك دابنێ. بۆ ئەم کارە هەر ئێستا دەتوانی هەر هەستێك بتەوێ لە خۆت دا پێك بێنی. بلێ چۆن؟ بۆنموونە ئەگەر بتەوێ هەست بە سەرکەوتن بکەی دەتوانی دەسبەجێ بەدەستی بێنی. تاقی بکەوە. ئەو حاڵەتە کە کاتی سەرکەوتن بەخۆتیەوە دەگری بێنە بەرچاوت و راست وا دابنیشە. تکایە پەلە بکە. پێشتریش گوتم ئەگەر راهێنانەکان ئەنجام نەدەی هیچ سوودێکت لەم کتێبە دەست ناکەوێ, کەوایە هەر ئێستا قیت دانیشە, راست وەك ئەو کاتە کە سەرکەوتنێك بەدەست دێنی, هەروەك لە کاتی خۆشحاڵی دا هەناسە دەدەی, هەناسە بدە. روخسارێکی ئارام بەخۆوە بگرە. ئەگەر لەو جۆرە وەختانەدا پێدەکەنی حەتمەن پێبکەنە. شانەکانت کەمێك بدە پشتەوە. بیر بکەوە کاتێك هەست بە سەرکەوتن دەکەی چۆن قسە دەکەی؟ چۆن بەرێ دا دەرۆی؟ چۆن دەروانی؟ هەموو ئەو حاڵەتانە بە خۆتەوە بگرە.

ئەگەر ئەم راهێنانە هەموو رۆژێ ئەنجام بدەی دەبینی کە هەر رۆژێك لە رۆژەکەی پێشێ شادتری و هەست بە سەرکەوتن دەکەی و سەیر ئەوەیە سەرکەوتنیش بۆ لات دێ. باوەڕ بکە, چونکە هەستی ئێمە شتێك نیە جگە لە تیشك دانەوەی مێشکمان. تەنیا رێگای بەدەستهێنانی هەستی موناسیب ئەوەیە کە لەشمان بخەینە وەزعیەتێکی موناسیبەوەو زەینمان لەسەر ئەو مەسەلانە خڕ کەینەوە کە دیمەنێکی دلگریان لە مێشکمان دا هەیە.

زۆربەی خەڵك بە پێچەوانەوە رەفتار دەکەن. ئەوان هێندێ قانوونیان لە زەینی خۆیان دا رێك خستوون کە سەرکەوتن لە یاریی ژیان دا یەکجار زۆر دژوار دەکەن. بایەخەکانی ئەوانە ژیان زۆر دژوارو تاقەت پرووکێن دەکەن. ئەوان بۆخۆیان نازانن ئەوەی ژیانی لێ دژوارو بە ئازار کردوون خۆیانن, بۆیە هەمیشە توورەو نارەحەتن. بەڵام ئەم قانوونانە لە کوێ را هاتوون؟ خۆتان, دەوروبەرتان, بنەماڵەتان یان دۆستانتان دروستیان دەکەن. ئەوەی ئێمە لە تەکنەلۆژیی چارەنووس دا فێری دەکەین ئەوەیە کە خەڵك بیروباوەرو بایەخی تازە لە زەینی خۆیان دا گەڵاڵە بکەن. بیروباوەرێك کە بتوانێ لە خۆوەو بە دوور لەوەی لە دەوروبەردا روودەدا, هەستی دەماغ و سەرکەوتنیان پێ ببەخشێ.

بایەخە پۆزەتیڤەکانی ژیان

هیچ کام لە ئێمە ناتوانین ئەوەی لە دەوروبەری روو دەدا بە تەواوی بخاتە ژێر کۆنترۆڵ. ئەگەر بتوانن رێبازو خێرایی هاتنی با بگۆڕن, رادەی فرۆشی[✦] خۆشتان بە وردی بەدەستەوە دەبێ. بەڵام دروست کرن و رێکخستنی پلەی گرنگیی بایەخەکان بەدەست خۆمانە. دەتوانن بایەخ گەلێك هەڵبژێرن کە توانای زیاترتان پێ ببەخشن. بە گشتی باوەڕەکانی ئێوەدوو جۆرن. دەستەیەکیان ئەو باوەڕانەن کە ئەمن ناوم ناون باوەڕی بنەڕەتی: بۆچوونی گشتیی ئێوە لەبارەی خۆتان و خەڵك و هەموو جیهانەوە. لە راستی دا وەڵامی ئێمە بە هێندێ پرسیاری وەك ئەمن کێم؟ چ توانا گەلێکم هەیە؟و...

ئەگەر وەڵامی تۆ ئەوە بێ کە: "ئەمن بەهۆش نیم, لە هیچ دا کارامە نیم, خوێندەواریی تەواوم نیە, توانای پێویستم نیە." بێگومان چۆنیەتیی ژیان یان رادەی سەرکەوتنت زۆر دێتە خوارێ.

بەڕاست بۆم باس کردوون چەند ساڵ لەمەوبەر ژیانی من چۆن بوو؟ ئەودەم لە ژیانی من دا هیچ شوێنەوارێك لە سەرکەوتن نەدەبینرا. لە ژیانم دا لە پەستا هەڵەم دەکردن و هەستم دەکرد لە گەردوونەی رۆژگار جیابوومەوەو هۆیەکەشی تەنیا ئەوەبوو کە ئەو

✦ مانایەکی روونی نیە, بەڵام لە دەقی فارسییەکەدا وا هاتوەو دەسکاریم نەکرد. وەرگێڕ.

بایەخانەی ئەمن پابەندیان بووم منیان پێچەوانەی ڕێبازی سەرکەوتن ڕێنوێنی دەکرد, بەڵام ئەمن توانیم ژیانی خۆم بگۆڕم. چۆن؟ تەنیا کاری کردم ئەوەبوو کە بەشێك لە باوەڕە بنەڕەتییەکانی خۆم گۆڕی. باوەڕە بنەڕەتییەکانی من لە پێش دا ئەوەبوون کە: "ئەمن زۆر بەهۆش نیم, بۆ گەیشتن بە سەرکەوتن جاریێ زۆر گەنجم و هەر لەو کاتەدا خوێندەواریی زانستگەشم نیە." ئەو جۆرە باوەڕە ڕێگای پێشکەوتنی لەمن دەبەست.

هەمیشە بیرم لەوە دەکردەوە چۆن دەکرێ بێئەوەی بڕوانامەی دکتۆرام هەبێ دەرسی دەروونناسی بلێمەوە. "چونکە خوێندەواریی زانستگەم نیە کەس گوێ لە قسەم ناگرێ. جگە لەوە زۆر گەنجم, دراوی پێویستم نیەو..." ئەم باوەڕانە یەك لە دوای یەك منیان لە کارو پێشکەوتن دەگێڕایەوە. لەبیرتان نەچێ مێشکی ئێوە بۆچوونی خۆتان لەسەر خۆتان ڕاست بێ یان نا, پشت ڕاست دەکا. باوەڕە بنەڕەتییەکانتان دەروازەی دەسەڵات و توانای شاراوەی ئێوەن. باوەڕەکانن کە دیاری دەکەن چ پرسیارێك لە خۆتان بکەن. ئەگەر باوەڕی ئێوە لەبارەی خۆتانەوە لە ڕووی لاوازییەوە بێ ئەو پرسیارانەی لە خۆتانی دەکەن هەر ئەو پرسیارە بێ کۆتاییانەن کە بە بۆچی دەست پێ دەکەن. بۆ وەدەستهێنانی سەرکەوتن ناچارن باوەڕە بنەڕەتی و سەرەتاییەکانتان بگۆڕن. دەبێ باوەڕگەلێك بەدەست بێنن کە بتان پارێزن.

شکڵی هەر بایەخێك لەبەرچاوی هەرکەس لەگەڵ کەسێکی دیکە لێك جیایە. بۆ وێنە ڕەنگە بایەخی بنەڕەتیی دوو کەس سەرکەوتن بێ, بەڵام لە باوەڕی یەکێکیان دا سەرکەوتن لەگەڵ ئەوەی کە ئەوی دیکە لەبارەی سەرکەوتنەوە دەیزانێ فەرقی هەیە. هەرکەسە ڕیزە بۆچوونێکی گشتیی لەبارەی بایەخەکانی خۆیەوە هەن کە لەسەر بناخەی وان ڕیزە قانوونێکی دارشتوە. ئەو قانوونانەی لە زەینی ئێمە دان بە ئێمە دەڵێن گەیشتووینە ئاکامی دیاریکراو یان نا. ڕەنگە ئەو کەسەی داهاتی پێویستی هەیە هەست بکا کە مسۆگەر سەرکەوتوە, بەڵام یەکی دیکە تەنیا کاتێك هەست بە سەرکەوتن بکا کە هەموو ساڵێ داهاتی خۆی بەرەوژوور بەرێ. یەك بە یەکی ئێمە قانوونی جیاوازمان هەیە. لەوانەیە بایەخەکانمان یەك بن, بەڵام بۆ گەیشتن بەو بایەخانە قانوونی تایبەت بە خۆمان دەبێ. ڕێگا بدەن نموونەیەك بێنمەوە.

هەموو رۆژێك رۆژی سەركەوتن

لـە سـیمینارێكی تـەكنۆلۆژیی چـارەنووس دا كۆمـەلێك خـەلك كۆمپانیایـەكیان هـەبوو. سەرۆكی كۆمپانیا پێنج نیعمەتی بنەڕەتی و پێویست بۆ بەختەوەریی هـەبوون. دەسـەلات, دراو, سەركەوتوویی, هاوكارگەلی باش و بە باوەڕی من بنەماڵەیەكی زۆر بـاش. ئـەم پیـاوە هاوسەرێكی دڵخوازی هەبوو و لەگەڵ منداڵەكانی زۆر گەرم بوو. لە كۆمپانیاش بە رێبەرێكی راستەقینەو سەرمەشقی خەلكی دیكە دەژمێردرا. بە چاكی دەیتوانی لەگـەڵ خـەلكی دیكـە پێوەندی دامەزرێنێ و شوێنەوارێكی یەكجار پـۆزەتیڤی لەسـەر كەسـانی بەردەسـتی خـۆی هەبوو. لـە كـاری بازرگـانی دا زۆر سـەركەوتوو بـوو و لـەباری داراییـشەوە كەمایەسـییەكی نەبوو. ئەمن لە سیمینار دا رووم لەو پیاوە كردو پرسیم: "بایەخی سەركەوتن لە پێشەوەی پێرستی تۆیە, داخوا سەركەوتووی؟"

گوتی: "نەخەیر."

پرسیم: "بۆ پێت وایە سەركەوتوو نی؟" وەلامـی دایـەوە: "بـۆ سـەركەوتن دەبـێ پیـاو دراوێكی زۆری هەبێ, بۆنموونە سێ تا چوار میلیۆن لە سالێ دا, لـە حالێـك دا ئـەمن سـالانە تەنیا دوو میلیۆن دۆلارم داهاتە! جگە لەوە مرۆڤی سەركەوتوو كەسێكە كە هەمیـشە سـەر زیندوو بێ و لەشێكی رێك و پێك و هاوسەنگی هەبێ."

كەوایە ئەو كابرا بلیمەتە هەر لەبەر ئـەوەی پێـی وابـوو داهاتەكـەی بـەس نیـەو كـەمێك قەلەوە, هەستی بە سەركەوتن نەدەكرد. ئەو قانوونانەی لەمێشكی دا بوون بەویان دەگـوت كە سەركەوتن ئەوە نیە ئەو بەدەستی هێناوە, و هەربۆیەش ئـەو نـەیتوانیبوو ئـەو هەسـتە خۆشە كە تواناو لێوەشاوەییەكەی بۆی بەدیاری هێنابوو, تێبگا.

پاش ئەوەی ئەو وای گـوت, ئـەمن چـاوێكم لـە دەوروبـەری ژوورەكـە كـردو رووم كـردە كەسێك كە دیار بوو خـۆش ئـەخلاقترین كەسـی ئـەو گرووپەیـە, لـێم پرسـی: "كاكـە, ئـەی جەنابت؟ داخوا سەركەوتووی؟" ئەو وەلامی دایەوە: "دیارە!" ئەمن گوتم: "باشە بە چ ڕا دەزانی؟" گـوتی: **"چـونكە پـێم وایـە هـەموو رۆژێـك رۆژی سـەركەوتنە."** گـوتم: "چـی؟" گوتی: "ئەمن پێم وایە هەموو رۆژێ پیاو دەتوانـێ سـەركەوتوو بـێ. كەوایـە ئەگـەر ئـەمرۆ نارەحەتیش بم هیچ ناگۆڕێ, دیسان ئـەو رۆژە, رۆژی سـەركەوتنەو پیـاو دەتوانـێ لـەزەتی لـێ وەرگرێ. راستە. چما نا؟"

قانوونی تۆ بۆ ئەوەی هەست بە سەرکەوتن بکەی چیە؟ داخوا پێگەیشتنی ئاسانە؟ دەکرێ کەسێك بڵێ: "دەست ڕاگەیشتن بە سەرکەوتن مومکین نیە. ئەمن هەرگیز سەرناکەوم." لەحاڵێك دا لەبەرچاوی خەڵکی دیکە ئەو بەتەواوی سەرکەوتوویە. ڕەنگە ئەتۆش لەو کەسانە بی. باش بیر بکەوە. لەوانەیە ئەوەی لە ژیان دا وەك بایەخی یەکجاریی دەناسی و هەموو توواناو وزەی خۆت بۆ دەست پێڕاگەیشتنی سەرف دەکەی و تەنانەت لەوە کە تا ئێستا وەدەستت نەکەوتوە ئازار دەچێژی, هەر ئێستا لەبەر دەستت دا بێ.

زۆر لە خەڵکی تەواوی ڕۆژەکانی ژیانیان لە ڕێگای گەیشتن بە خۆشی دا بە ئازارەوە دەبەنەسەر, بەڵام لە ڕاستی دا ئەگەر لە ژیان دا زیاد لە ئەندازە هەست بە ئاسوودەیی بکەی ئیدی هاندەرێکت بۆ هەڵدان و پێشکەوتن نابێ. ئەتۆ دەتوانی لە قۆناغەکانی پێگەیشتن لە ڕێگای گەیشتن بە ئامانجیش دا لەزەت لە ژیان وەرگری. چونکە پاش گەیشتن بە هەر ئامانجێك, دەگەیە ئەو ئاکامە کە: "هەمووی هەر ئەمە بوو." و وەدوای ئامانجێکی دیکە دەکەوی. کەوابێ فێر بە لە خودی ژیان, لە هەوڵی گەیشتن بەئامانج لەزەت وەرگری نەك لە ئاکام و بەرهەمەکەی. دەتوانی ئاشقی فڕین بی و لە فڕین لەزەت وەرگری بێئەوەی بیر لەوە بکەیەوە کە کەنگێ دەگەیە شوێنی مەبەست. ژیان شوێنی مەبەست نیە: **ژیان ڕۆیشتن بەرەو شوێنی مەبەستەو دەبێ چێژی لێ وەرگری.**

گوتمان هەرکام لە ئێمە ریزە قانوونێکی هەیە کە بە پێی وان ڕەفتار دەکا. لەوانەیە دوو کەس بایەخی وەك یەکیان هەبێ. بەڵام قانوونەکانیان یەکتر نەخوێننەوە. لەوانەیە دوو کەس یەکتریان خۆش بوێ و خۆشەویستی بۆ هەردووکیان بایەخێکی گرنگ بێ, بەڵام هەریەکەشیان بەپێی قانوونەکانی خۆی عیشق لێك بداتەوە. وەك نموونە ئەمن و خێزانم بەکی, هەردووکمان زۆر گرنگی بە بایەخی ڕێزدانان دەدەین, ڕێزدانانی بەرامبەر بۆ هەردووکمان زۆر گرنگە چونکە بنەماڵەکانیشمان زۆریان گرنگی بەم بایەخە دەدا. بەڵام هەرکام لە ئێمە بۆ ڕێزدانان قانوونی تایبەتیمان هەیە. بەکی لە بنەماڵەیەك دا گەورە بووە کە ڕێزدانان زۆر زۆر بەنرخە. هەرکەس ڕێزی لێ بگیرێ زۆر خۆشحاڵ دەبێ و ئەگەر ڕێزی لێ نەنرێ ناڕازی و دڵشکاو دەبێ.

لە بنەماڵەی بەکی دا ئەو فێر کرابوو ئەگەر ڕێز بۆ کەسێك دادەنێی نابێ هیچ وەخت لەلای وی دەنگ بەرز کەیەوە, تەنانەت ئەگەر زۆریش تووڕە و ناڕەحەت بی. لە بنەماڵەی

منیش دا ڕێزدانان زۆر گرنگه, بەڵام بۆ ئێمە ڕێزدانان بە مانای ڕاستوێژییە. لە باوەڕی بنەماڵەی من دا ئەگەر ڕێز بۆ کەسێك دادەنێی دەبێ لەگەڵی ڕاست و ڕاشکاو بی, ئەگەر بابەخی بۆ قایلی نابێ هەستی خۆتی لێ بشاریەوە. لە بنەماڵەی ئێمەدا ڕاشکاو نەبوونی یەکێك زۆر دەبووە هۆی ناڕەحەتی. چونکە ئەگەر یەکێك لە ئەندامانی بنەماڵە هەڵەی خۆی یان هەستی خۆی بەڕاشکاوی بۆ ئەندامانی دیکەی بنەماڵە باس نەکردبایە بە مانای ئەوەبوو کە هیچ ڕێزیان بۆ دانانێ. لە حاڵێك دا بۆ بەکی ڕێزدانان بەو مانایە بوو کە بە هیچ جۆر نابێ بەسەر کەسێك دا بنەڕێنی و ئەو, ئەگەر تۆزقاڵێك گومانی بۆ ئەوە چووبا کە ناتوانێ خۆی کۆنترۆڵ بکا هەڵدەستاو دەچۆ دەرێ.

ناتەبایی قانوونەکان لە سەرەتای زەماوەندمان دا زۆر بوو بە مایەی ناڕەحەتیمان. ئەمن ڕێزێکی زۆرم بۆ بەکی هەبوو و هەر بۆیە بێ لە روو دامان هەستی خۆم بۆ شی دەکردەوە. بەکی لەوە زۆر ناڕەحەت بوو و بە پێچەوانەی من پێی وابوو ئەو ڕاشکاوییەم لەبەر ئەوەیە ڕێزی بۆ دانانێم و ئەو, چونکە زۆر ناڕەحەت بوو ژوورەکەی بەجێ دەهێشت.

ماوەیەکی کورت دوای زەماوەند توانیمان قانوونەکانی یەکتر کەشف بکەین. زانیمان هێندێك لە قانوونەکانمان یەکتر ناخوێننەوە, بۆیە بڕیارمان دا قانوونی تازە بۆ ژیانمان دانێین. چونکە ئێستا ئیدی هەردووکمان گەورە ببووین و ناچار نەبووین بە قانوونی دایك و بابمان پێکەوە بژیەین. ئەمن قبووڵم کرد هیچ کات دەنگم بەرز نەکەمەوەو ئەویش بەڵێنی دا ئیدی ژوورەکە بەجێ نەهێڵێ.

سیستمی فکری

هەمووی ئێمە لە زەینی خۆمان دا خاوەنی قانوونگەلێکی زۆرین کە پێوەندییان بە باوەڕەکانمانەوە هەیە. ئەم قانوونانە ژیانی ئێمە کۆنترۆڵ دەکەن. جۆری ڕەفتار, کردەوە, جۆری قسەکردن, دامەزراندنی پێوەندی لەگەڵ خەڵکی دیکە هەموویان لەسەر بناخەی قانوونەکانی نێو زەینی خۆمان ڕێك دەخرێن. هەموومان چاوەڕوانین خەڵکی دیکەش پەیڕەوی لە قانوونەکانمان بکەن, بەڵام داخوا قانوونەکانی ئێوە دروستن؟ دەڵێن بەڵێ. لە کوێ وەرگیراون؟ عادەتەن لە بنەماڵە. بەڵام باشتر وایە بە قانوونەکانتان دا بچنەوە. بزانن

قانوونەکانتان لە گەیشتن بە ئامانجەکانتان دا کارساز بوون یان بە پێچەوانە، ئێوەیان لەو مەبەستە کە دەتانەوێ پێی بگەن دوور خستۆتەوە. رەنگە بۆ بردنەوەلە یاریی ژیان دا پێویست بێ قانوونە تازەکانی یاری فێر بن یان قانوونی دیکە بۆ گەیشتن بە سەرکەوتن دابنێن تا هیچ نەبێ جارێك سەرکەوتنێکی نائاسایی بەدەست بێنن، بۆ نموونە هەشت میلیۆن دۆلار لە ساڵ دا یان شتێکی وەك ئەمە. ناممکین دێتە بەرچاو؟ لەبیرتانە کە هەموو رۆژێ کەمێك دەچنە پێش، تەنیا کەمێك و هەر رۆژەی جیاوازییەکی زیاترتان لەگەڵ رۆژی پێشتر دەبێ، بەلام هەر جیاوازییەکی چووکەڵەش دەتوانێ تەواوی ژیانی ئێوە بگۆڕێ.

بابەتێك کە هیوادارم سەرنجی بدەنێ ئەوەیە کە ئەم بەرنامەیە وەك رێژیمێکی خۆراکیی خۆکزکردنە. دەبێ هەموو راهێنانەکانی ئەم بەرنامەیە لە ماوەی بیست رۆژ دا موو بە موو جێبەجێ بکەن. مسۆگەر پاش ئەو بیست رۆژە ئاکامێکی نائاسایی بەدەست دێنن، بەلام دەبێ ئەم رێژیمە فکرییە، هەتا هەرکاتێك دەتانەوێ سەرکەوتنتان لەدەست دابێ، بپارێزن، راست وەك هەموو رێژیمێکی خۆراکی. هەتا وەختێك بتانەوێ ئەندامێکی رێك و پێکتان هەبێ، دەبێ لەو رێژیمە خۆراکییە پەیرەوی بکەن.

ئەمن بۆئەوەی لە ژیانم دا بە ئامانجەکانم بگەم لەش ساغیم لە پلەی یەکەمی گرنگی دا دانا. یەکێك لە قانوونەکانی من ئەوەیە کە بۆ گەیشتن بە لەش ساغی دەبێ هەموو رۆژێ وەرزش بکەم، بەلام بۆ گیانی خۆشمان دەبێ هەموو رۆژێ راهێنان بکەین. ئەمن هەموو رۆژێ بۆ بیرو هەستی خۆم بەرنامەرێژی دەکەم. ئەمە هەر ئەو کارەیە کە ئێوە ئەمرۆ راهێنانی لەسەر دەکەن.

بۆ راهێنانی یەکەم لە دەفتەری سەرکەوتنی خۆت دا وەڵامی ئەم پرسیارە بنووسە: چ شتێك لە ژیان دا بۆ من زۆر بەنرخە؟ لەبیرت نەچێ دەبێ بایەخی یەکجاری بنووسی، نەك دراو، ترومبێل یان خانوو.

پاشان ئەو هەستە کە بە بوونی ئەو بایەخانە بەدەستی دێنی یادداشت بکە: خۆشی، لەزەت، ئەمنیەت... ئێستا ئەو بایەخانە کە نووسیوتن بە پێی گرنگی ژمارەبەندی بکە: پلە یەك، پلە دوو و... بەم جۆرە دەبینی مێشکت لە هەل و مەرجی جۆراوجۆردا چۆن بڕیار دەدا.

وا دابنێ له پێڕستی بایەخەکانی تۆدا سەرکەوتن لە ریزی یەکەم و عیشق لە پلەی دەیەم دا بێ. دیارە ئەو وەختەی پێویستە لە نێوان چوونەوە بۆ ماڵێ و مانەوە تا سەعاتی دەی شەو لە شوێنی کار دا یەکێك هەڵبژێری کارەکەت وەپێش دەخەی چونکە بە پێی جەدوەلی بایەخەکانت, عیشق گرنگییەکی کەمتری هەیە. بەڵام ئەگەر عیشق لە پلەی یەکەم دا بێ بڕیارەکەی تۆ جۆرێکی دیکە دەبێ. ئەتۆ دەڵێی هەرچەندم کار هەبێ گرنگ نیە, دەبێ ئێستا بچمەوە لای هاوسەرەکەم. چونکە بۆ تۆ خۆشەویست بوون پێویستییەکی بنەڕەتییە. کەوایە دەبێ گرنگترینەکانی ژیانی خۆت بناسی چونکە باوەڕە بنەڕەتییەکانی تۆن کە ڕێبازی ژیانت ڕێنوێنی دەکەن.

پاش ناسینی بایەخە بنەڕەتییەکانت, باشتر وایە پەی بە قانوونەکانی پێوەندیدار بەوانیش بەری. بۆ تۆ عیشق بایەخێکی زۆر گرنگە. زۆر باشە, بەڵام بۆ وەدەستهێنان یان بەخشینی عیشق چ دەکەی؟ لە چ حاڵەتێك دا هەست دەکەی لە عیشق بێبەش بووی؟ بە چی ڕا دەزانی کەسێکی خۆشەویستی؟ کەوایە بە کورتی:

بایەخە گرنگەکانی ژیانت دیاری بکە. ئەوان بە پێی گرنگی ڕێك بخە. باوەڕە بنەڕەتییەکانت بناسە. پاشان بیر لەو قانوونانە بکەوە کە پێوەندییان بە باوەڕەکانتەوە هەیە. قانوونە تایبەتییەکانی خۆت بناسەو بزانە بۆ گەیشتنت بە ئامانجەکانت کارسازن یان نا. لەبیرت نەچێ ئاگایی دەتوانێ بە تەنیایی ژیانی تۆ بگۆڕێ.

پیاوێك دەیگوت: "هەموو ڕۆژێك ڕۆژی خوایەو ئەگەر ئەمن دیسان بمێنم سەردەکەوم." گریمانەیەکی خەراپ نیە. ئەگەر ئەتۆش باوەڕت وابێ دەتوانی سەرکەوتن بەدەست بێنی.

رۆژی هــەشتــەم

باوەڕەکانت بگــۆڕە

باوەڕ دەکەن؟ ئەمڕۆ ڕۆژی هەشتەمەو ئێمەش تا ئەم بەشە بەرنامەکەمان بە خێرایـی و بە تواناوە بڕیوە. دووبارە بـەخێر بـێن. لەباسـی پێـشوودا, لـەبارەی توانـای بایەخـەکان و باوەڕەکانمانەوە دواین و ئەمڕۆ باسی ئەوە دەکەین کە چۆن دەتوانین بە گۆڕینی سیستمی باوەڕی تەواوەتی ژیان بگۆڕین.

لە پێش دا تێگەیشتن کە باوەڕەکانتان شوێن لەسەر ڕەفتارتان دادەنـێن و ژیانتـان لـە ژێر کۆنترۆڵی وان دایە, کەوایە ئەگـەر لـە ژیـانی خۆتـان نـاڕازین و هەسـت دەکـەن ئـەوەی دەتانەوێ دەستتان نەکەوتوە, دەبێ باوەڕەکانتان بگۆڕن. ئەوەی ئـەمڕۆ فێرتـان دەکـەین قۆناغەکانی ئەم جۆرە گۆڕینەن. بەڵام سەرەتا کورتەیەك لەوەی لەو ماوەیەدا فێری بـووین دەور دەکەینەوە.

ئەوەتان خوێندەوە کە:

توانای دەروونی بەڕاستی ژیانتان دەگـۆڕێ. ئـەوە توانـای دەروونییـە کـە ئاکـامی هـەر کارێك دیاری دەکا. توانای دەروونی پێشکەوتنی بەردەوامە. توانای درێژەدانی کارەکان بـە پێـچەوانەی ترسـەکان و ئەزموونـە ناخۆشـەکانی ڕابردوویـە. بـە وەدەسـتهێنانی توانـای دەروونی دەزانن لە هەر هەل و مەرجێك دا چ دەکەن و ئاکامی کارەکانتان چ دەبێ.

لە هەر کارێك دابۆ وەدەستهێنانی سەرکەوتن دەبێ:

١ـ لە توانای دەروونیتان بەهرە وەرگرن.

٢ـ لێکی بدەنەوە داخوا لە ئامانجەکانتان نیزیکتر دەبنەوە یان لێیان دوور کەوتوونەوە.

٣ـ ئەگەر میتۆدەکانتان کردەنی نین نەرمی نیشان بدەن و میتۆدەکانتـان بگـۆڕن. ئـەم گۆڕینە نابێ هەستێکی ناخۆش لە ئێوەدا پێك بێنێ چونکە ئەم کارە, بۆخۆی میتۆدێکە بۆ گەیشتن بە سەرکەوتن.

جگە لەمانە, زانیتان باشترین میتۆد بۆ وەدەستهێنانی توانای دەروونی پەیداکردنی سەرمەشق و مۆدێلە. لە جیاتی تاقیکردنەوەی تازە لە ئەزموونی کەسێك کەلك وەرگرن کە پێشتر بەو ئاکامە گەیشتوە کە ئێوە ئارەزووی پێگەیشتنی دەکەن. بە بوونی سەرمەشق دەزانن چ میتۆدێك رەچاو بکەن و دیارە لەبیرتان نەچێ لەگەڵ ئەمەش دا, دیسان توانای نەرمی نواندن لە خۆتان دا بپارێزن.

لە رۆژی دووەم دا خوێندتانەوە کە دوو هێز کۆنترۆڵیان بەسەر ژیانی ئێمەدا هەیە: ناڕەحەتی و خۆشحاڵی. هەر کارێکی دەیکەین بەرهەمی یەکێك لەم دوو هێزانەیەو ئەو راستییە بۆ ئێوە دەرکەوت کە دوو هێزی خۆ دوورگرتن لە ناڕەحەتی و حەز کردن بە خۆشی بە تەواوی چارەنووسی ئێمەیان لە دەست دایە.

هەروەها لەبارەی سیستمی گرێدانی دەمارییەوە فێر بوون و زانیتان کە گرێدران واتە پێکهاتنی ئەڵقەپێوەندیی قایم لە نێوان مەسەلە جۆراوجۆرەکان و هەستە خۆش و ناخۆشەکان دا. ئەو ئەلقەپێوەندییانەی لە مێشکی ئێوەدا هەن دیاری دەکەن کە چۆن رەفتار بکەن. ئەگەر لە زەینی ئێوەدا ناڕەحەتی لەگەڵ رەفتارێکی تایبەتی لێك گرێ دراوە, خۆی لێ دوور دەگرن و ئەگەر ئەو رەفتارە لەگەڵ خۆشی گرێ درابێ مسۆگەر رەچاوی دەکەن. ئەگەر لە کاتی دروست بوونی ئەلقەپێوەندییەك لە زەین دا, بە ئاشکرا هەست بە لەزەت یان ناخۆشی بکەن, ئەم پێوەندییە بە زەحمەت لێك دەپچڕێ.

دروست کردنی ئەو ئەلقەپێوەندییانە هەمیشە بە قازانجی ئێمە نیە. جاری وایە گرێدران کۆسپی سەر رێی پێشکەوتنی ئێمەیە. هەربۆیە هێندێ میتۆد بۆ پساندن یان گۆڕینی شکڵی بەشێك لەو ئەڵقەپێوەندییانە پێشنیار کراو هێندێ میتۆدیش فێری ئێوە کران کە بتوانن هاوئاوازیی دەماریی ئەوتۆ دروست بکەن کە تواناو وزەیەکی زیاترتان بداتێ.

باسێکیش بۆ ناسینی ئامانجەکانی ژیان, ئەو شتانە کە دەمانەوێ لە ژیان دا بەدەستیان بێنین تەرخان کراو ئێوە تێگەیشتن کە ئەو ئامانجانە بەقەرار کردنی پێوەندیی سیکسی, دراو پەیدا کردن یان بە خاوەن بوونی کەلوپەلی جۆراوجۆر نین, بەڵکە هەموومان لە ئارەزووی ئەوە داین کە بتوانین هەستی ناخۆشی ئێستامان بە رێگایەك دا بگۆڕین. دوو

ڕۆژ وەختمـان سـەرف کـرد تـا توانیمـان فێـر بـین چـۆن دەتـوانین هەسـتەکانمان بخەینـە کۆنترۆڵی خۆمانەوە.

یەکەمین میتۆدی ئێمە بۆ گۆڕینی هەستی خۆمان میتۆدی کەلك وەرگرتن لە لـەش واتـە گۆڕینی حاڵەتەکانی لەش, دەموچاو یان جۆری هەناسـە هەڵکێـشان و جموجـۆڵ, و ڕێگـای دووەم کـۆنترۆڵی خرکردنـەوەی فکـر بـوو. ئـەوەی فکـری خۆمـانی لەسـەر خـڕ بکەینـەوە هەستێکی تایبەتیمان تێدا پێك دێنێ.

پاشـان پـەیتان بـە توانـای پرسـیاران بـرد. داخـوا ئێـستاش میتـۆدی هێنانـەگۆڕی پرسیارگەلی توانابەخش بەکار دێنن؟ داخوا ڕۆژی خۆتان بە پرسینی پێنج پرسیاری گۆڕین دەست پێ دەکەن؟ هیوادارم ئەم میتۆدە هەر نەبێ تا کۆتایی ئەم بەرنامەیە درێژە بدەن.

هێنانەگۆڕی ئەو پرسیارانە یەکێك لە گرنگترین ڕاهێنانەکانی ئـەم بەرنامەیەیـە, چـونکە بە دووپاتە کردنەوەی دەتوانن خوو و خدەیەکی تازە لە خۆتان دا دروست بکەن کە هەموو ڕۆژێکتان بکاتە ڕۆژێکی پۆزەتیڤ, پڕ سوودو هیوابـەخش. ئەگـەر هـەموو ڕۆژێ ئـەم کـارە ئەنجام بدەن ئەم خـووە لـە مێـشکتان دا سـەقامگیر دەبـێ و بـەیانیان بـەو هەسـتەوە کـە ئـارەزووی دەکـەن (هــەژان, خۆشـحاڵی, ئاسـوودەیی یـان هەرچـی بتانـەوێ) لـە خـەو هەڵدەستن. ئەم جۆرە بەیانییە لەگەڵ هەموو بەیانییەك کە تا ئێستا ڕاتان بواردوە فـەرقی دەبێ و لە ڕۆژێکی وادا دەتوانن کاری گەورە گەورە ئەنجام بدەن.

لە باسەکانی دواتریش دا باسی ئەو بایەخ و باوەڕانـەمان کـرد کـە لـە ژیـان دا هـەمانن. ئێوە دیتان کە باوەڕەکانمان چارەنووسی ئێمە دیاری دەکـەن. ئەگـەر لـەبیرتان بـێ, بـاس کرا کـە ئێمـە دوو جـۆرە سیـستمی بایـەخیمان هـەن. بایەخـەکان, واتـە هـەر باوەڕێـك کـە لەمێـشکی ئێمــەدا لەگــەڵ وەدەســتهێنانی خۆشــی و لــەزەت لێــك گــرێ دراوە, و دژە بایەخەکان, کـە هـەمووومان دەمانـەوێ لەبـەریان هـەڵێین. خوێندتانـەوە کـە مێـشکی ئێمـە هــەموو ســاتێك خــەریکی بڕیاردانــەو تــەواوی ئــەو بڕیارانــە لەســەر بناخــەی جــەدوەلی بایەخەکانمان دەگیرێن. پاشان تێگەیشتن کە لەوانەیە بایەخەکانمان وەك یەك بن, بەڵام لە کۆتایی دا ئەو قانوونانەی لە زەینی ئێمەدا لەگەڵ ئەو بایەخانە لـە پێوەنـدی دان ڕەفتـاری ئێمە دیاری دەکەن.

هەرکەس بۆخۆی ریزە قانوونێکی هەیە کە لە بنەماڵـە, قوتابخانـە یـان کۆمـەڵ فێریـان بووە. شتێك لەبارەی باوەڕە بنەڕەتییەکانی هەر کەسێکیشەوە فێر بوون, واتە هەموو ئـەو باوەڕانە کە هەرکەس بەرامبەر بە خۆی, خـەڵك, ژیـان و ئارەزووەکـانی هـەنی. ئـەوەی لـە ژیانمان دا بەنرخە هەموو فکری ئێمە بە خۆیەوە خەریك دەکاو ئەو شـتانەی کـەمتر گـرنگن لەبەرچاومان وەلا دەکەون.

ئەمن چـەند جـاری دەڵێمـەوە, پـێم وایـە, ئەگـەر بابـەتێك چـەند جـار ببیـسی باشـتری تێدەگەی و ئەگەر ئەو دووپـات بوونەوەیـە درێـژەی هـەبێ, مـسۆگەر باشـتری بـەهرە لـێ وەردەگری. میتۆدی من لەم کتێبەش دا لەسەر ئەو بناخەیە داڕێژراوە.

چـۆن باوەڕەکانی خۆمان بگـۆڕین؟

ئێستا وەرن بچینە سەر قۆناغی دواتر. هەروەك گوتم, دەبێ فێـر بـین چـۆن هێنـدێ لـە باوەڕەکانمان بگۆڕین. باشە, ئێستا بە کۆمـەگی ئـەوەی لـە مـاوەی چـەند رۆژی رابـردوودا فێری بوون ئەم کارە زۆر ئاسان دەبێ. لەپێش دا بناغەیەکی پتەو و قایممان بۆ ئەو گۆڕانە داناوە. ئێوە دەزانن چۆن دەکرێ هـەر خوویـەك بگـۆڕێ. سـێ کلیلـی زێـڕینی گرێـدراوتان لەبیر ماون؟

١ـ دەبێ بگەنە نوختەگۆڕان. دەبێ بە تەواوی مانا هەست بەوە بکەن کـە شـتێك دەبـێ بگۆڕێ. ئێوە دەبێ بگۆڕێن, دەتوانن بگـۆڕێن و دەبـێ هـەر ئێـستا ئـەو کـارە بکـەن. هـەر لەگەڵ ئەوەی گەیشتنە ئەم نوختەیە, مێشك بە ئاسانی گۆڕانەکە قبووڵ دەکا.

٢ـ دەبێ ئەڵقەپێوەندیی نێو مێشکی خۆتان بەراوەژوو بکەن. ئەوەی بە ناڕەحەتییـەوە گرێ دراوە دەبێ لەگەڵ خۆشی لێك گرێ درێ و بە پێچەوانەش.

٣ـ دەبێ خۆتان گرێدراو بکەن تا بۆ هەتا هەتایە ئەم ئەڵقەپێوەندییـە تازەیـە لـە جێـی خۆی بمێنێ. دەبێ خوویەکی تازە لـە خۆتـان دا دروسـت بکـەن. خوویـەکی توانابـەخش و هەستێکی نوێ.

ئێـستا بـۆ پێکهێنـانی ئـاڵوگۆڕ لـە باوەڕەکانیـشمان دا دەبـێ هـەر لـەم میتـۆدە کـەلك وەرگرین. بڵێن چۆن؟ لەم بارەیەوە پتر بیر دەکەینەوە. مێشکی ئێوە هـەموو کارێـك دەکـا

بـۆ ئـەوەی خـۆی لـە ناڕەحـەتی دوور خاتـەوە. کەوایـە دەبـێ ئـەو ڕێگایـەی بـۆ گـۆڕینی باوەڕەکانمان دەیگرینەبەر لەسەر ئەم بنەڕەتە بێ:

١ـ ئەو باوەڕانەی بەڕاستی دەتانەوێ بیـان گـۆڕن دیـاری بکـەن. ئێـستا بەدەسـت کـام باوەڕانەوە ئازار دەچێژن؟ کامە بایەخانەن کە ژیـان, پێوەنـدیی ژن و مێردایـەتی, عیـشق, دراو و خووی خۆتان تووشی تەنگانە دەکەن؟ ئەو باوەڕە گرنگانە کە کۆسپی سـەر ڕێگـای گەیشتن بەو سەرکەوتنەن کە ئارەزووی دەکەن کامانەن؟

٢ـ هەر کە ئەم باوەڕانەتان ناسی دەتوانن لە شەڕیان ڕزگار بـن. تـەنیا ئەوەنـدە بەسـە لەو باوەڕانە کە ئێستا تەنگیان پێ هەڵچـنیون ئەوەنـدە هەسـت بـە ناڕەحـەتی بکـەن کـە بتانەوێ هەر ئەمڕۆ بیان گۆڕن, ئەوە کـە مێـشکتان بگاتـە ئـەو ئاکامـە کـە بـە بـوونی ئـەو باوەڕانە, دەبێ ناڕەحەتییەکی لە رادەبەدەر بچێژن.

خوێندتانەوە کە مێشك هەموو کارێك دەکا بۆئەوەی ئازارو ناڕەحەتی نەچـێژێ, کەوایـە سەرمەشقەکە دەشکێنێ و ئێوەی لـێ ڕزگار دەکا. تەنیا ڕێگای ڕاگرتنی باوەڕێك لە مێـشك دا گرێدانی لەگەڵ ناڕەحەتییەکی زۆرە. وەختێك دەتوانن سەرمەشقە کۆنەکـە بـشکێنن کـە شێوەی ڕوانین و هەستی ئێوە بەرامبەری بگۆڕێ و ئیدی نـەتوانن لـەوە زیـاتر وەزعێکـی وا دەربەرن, باوەڕ بەوە بکەن کە لەگەڵ درێـژەدانی ناڕەحەتییـەکی زۆر دەچـێژن و گـۆڕینی, ئێوە بە خۆشییەکی گەورە دەگەیەنێ.

کەوایە لە هەنگاوی یەکەم دا دەبێ ئەو باوەڕانەی مەیـدانتان لـێ بەرتەسـك دەکەنـەوە دەستنیشان بکەن.

لە هەنگاوی دووەم دا, ڕێگا بدەن ئەو باوەڕانە لـە مێـشکتان دا لەگـەڵ ناڕەحەتییـەکی زۆر پێوەندی پەیدا بکەن, بە جۆرێك کە بێنە سەر ئـەو بـاوەڕە کـە چـەندی زووتـرە دەبـێ بیان گۆڕن.

لە هەنگاوی سێیەمیش دا دەبێ باوەڕگەلێکی توانابـەخش و تـازە لـە زەیـنی خۆتـان دا دروست بکەن تا جێگای باوەڕە کۆنەکان بگرنەوە.

کەوایە ئەگەر باوەڕێکی کۆنتان هەیە, باوەڕێك کـە چـەندین سـاڵە لەگەڵتانـە, بۆنموونـە پێتان وایە بۆ ئەنجامدانی سەرکەوتووانەی کارەکان زیاد لە ئەندازە کاڵن:

١ـ له پێش دا دەبێ دیاری بکەن داخوا ئەو باوەڕە لەسەر ژیانی ئێوە شوێنەواری پاڵنەری هەیە یان پێشگێڕەوەیە؟ باش بیر بکەنەوە داخوا باوەڕێکی وەها نابێتە هۆی ئەوە هەموو کاتێك خۆ لە دەست پێکردنی کاری گەورەو گرنگ بپارێزن؟ داخوا نابنە کۆسپی ئاشنابوونتان لەگەڵ ژنێك کە زۆر ئاشقی بوون؟ بەڵام چەند ساڵێك لەخۆتان گەورەترە؟ ئەگەر وەڵامەکەتان بایە, کەوایە ئەو باوەڕە وەك تەنافێکە کە بەرەودواتان رابکێشێ.

٢ـ ئەمەتان دەستنیشان کرد. ئێستا دەبێ باوەڕتان بگۆڕن. بەڵام چۆن؟ لەبارەی هەموو ئەو زیانانەوە کە بە هۆی ئەو باوەڕەوە تووشتان بوون بیر بکەنەوە. نەك هەر بیر بکەنەوە بەڵکە ئاکامەکانی بە هەموو توانای خۆتانەوە هەست پێ بکەن. کلیلی گەیشتن بە نوختەگۆڕان ناسینی وردی ئاکامێکە کە بە درێژەدانی میتۆدی ئێستا دێتە رێتان. بۆ گەیشتن بە هەستێکی وەها باشترە هێندێ پرسیار لە خۆتان بکەن کە واتان لێ بکەن لەبارەی ئەو ناڕەحەتییانەوە کە بەهۆی باوەڕەکانتانەوە تووشیان بوون بەڵام بە نائاگایی ئەوانتان لە زەینی خۆتان سڕیونەوە باشتر بیر بکەنەوە. هەر لەگەڵ ئەوەی سەرنجی خۆتان لەسەر ئەو ناڕەحەتییانە خڕ کردەوە ئەوان هەست پێ دەکەن.

٣ـ پاش ئەوەی توانیتان باوەڕی پێشووتان بگۆڕن, باوەڕێکی تازەی لە جێگا دابنێن. باوەڕی تازەتان دەکرێ ئەمە بێ: "گەنجیەتی بەمانای شادییە, گەنجیەتی یانی وزەو چالاکی و لەبەر ئەوەی ئەمن لاو و لەشۆقم توانایەکی زۆرترم هەیە." پێویست نیە قەرارو مەدار لەگەڵ خۆتان دانێن کە لەمەودوا چ دەکەن, هەر ئەوە کە باوەڕگەلێکی تازە لە مێشکی خۆتان دا بچێنن رەفتارەکانتان دەگۆڕێ.

هەر باوەڕێك شتێك نیە جگە لە گریمانەیەك و ناتوانین حوکمێکی بێئەملاو ئەولا دابنێین. بۆ نموونە هێندێك کەس لەو باوەڕە دان کە لاوەتی یانی بێ ئەزموونی و لاوازی, کەوابێ لەو تەمەنەدا ناکرێ کاری گەورە گەورە وەئەستۆ بگرێ. ژمارەیەکیش پێیان وایە بەساڵداچوون لاوازییەو مرۆڤ نابێ لەو تەمەنەدا دەست بداتە کاری دژوار, بەڵام کامیان بەڕاستی وایە؟ هیچ کام لەو باوەڕانە بێ ئەملاو ئەولا نین. مارتا هۆکس تەمەنی نەوەدو نۆ ساڵە, بەڵام ئەو توانی لەو تەمەنەدا بچێتە سەر لووتکەی فووجی لە حاڵێك دا هەتا تەمەنی

شەست و حەوت ساڵی یەکجاریش نەچووبووە شاخەوانی. کۆلۆنێل ساندێرز بە شەست و پێنج ساڵی بە وەدەستهێنانی بیرۆکەیەکی تازە بوو بە میلیۆنێر.

کەوایە دەبینین کە هەر باوەڕێك, تەنیا بیرۆکەیەکی کەسییە کە پێویست ناکا دروست بێ. بەو پێیە دەتوانین لە مێشکی خۆمان دا گریمانەگەلێك دروست بکەین کە لە جیاتی مەیدان بەرتەسك کردنەوە هێزو توانامان پێ ببەخشن.

٤ـ پاش دروست بوونی باوەڕە تازەکان دەبێ ئەوان لە زەینی خۆتان دا لەگەڵ خۆشی لێك گرێ بدەن. ئەو کارە چۆن بکەین؟ زۆر ئاسان, بە بیرکردنەوە لەو ئاکامانە کە بە شوێن کەوتنی ئەو باوەڕانە بەدەستیان دێنین. بە قبووڵ کردنی ئەو باوەڕە کە گەنجیەتی بەرامبەرە لەگەڵ توانا, چالاکی و وزە چیم لە ژیان دا دەست دەکەوێ؟ "خوایەگیان! ئەم باوەڕە شوێنەوارێکی نائاسایی لەسەر پێوەندیم بە خەڵکی دیکەوە دەبێ. ئەمن خۆش ئەخلاقتر دەکا, بەهێزترو چالاکتردەبم و هەربۆیەش خەڵك زۆرتریان خۆش دەوێم. ترسم لە کارگەلی تازە لەنێو دەبا, دەبێتە هۆی ئەوە کە لە کارەکەم دا ئازایەتیی رادەربڕینم هەبێ, لەگەڵ سەرۆکەکانم پێوەندی دامەزرێنم, لە کۆبوونەوە گرنگە ئیدارییەکان دا بەبێ شکۆ بتوانم قسە بکەم و سەرنجی خەڵکی دیکە بۆ لای خۆم رابکێشم." ئەم رستانە نموونەی رەفتاری لەمەودواتان شکڵ پێ دەدەن. مێشك ئاشقی خۆشییەیە, کەوایە ئەم سەرمەشقە تازەیە زوو قبووڵ دەکا.

٥ـ لە دواقۆناغ دا دەبێ مێشك لەگەڵ ئەم سەرمەشقە نوێیە لێك گرێ درێ. دەبێ ئەوەندە لەبارەی باوەڕی تازەتانەوە بیر بکەنەوەو ئەو ئاکامە شیرنانەی لێی بەدەست دێن هەست پێ بکەن تا خۆتان گرێدراو دەکەن, بە جۆرێك کە هەرکات وشەی گەنجیەتی ببیسن بێ هیچ زەحمەتێك هەست بە خۆشی, دەسەڵات, تواناو هەژان سەر هەتا پێتان دابگرێ. ئەم کارەش تەنیا بە ڕاهێنان و دووپات کردنەوە دەکرێ.

هەموو رۆژێ بۆ ماوەی پێنج یان شەش دەقیقە لەبارەی ئەو ئاکامەوە کە لە باوەڕی تازەتان بەدەست دێ بیر بکەنەوە. پاش ماوەیەك مێشك ئەم باوەڕە وەك باوەڕێکی بنەڕەتی قبووڵ دەکا. ئێستا ئەم باوەڕە تازەیە لە کامپیوتێری زەینتان دا تۆمار کراوە.

خەڵکی دیکەش بگـۆڕن

وەختێك لەگەڵ خەڵکی دیکە لەبارەی باوەڕە توانابەخشەکانەوە قسە دەکەین زۆربەیان دەڵێن: "مومکین نیە بتوانن کەسێك بگۆڕن. هەرکەس سیستمی فکریی تایبەت بە خۆی هەیە." بەڵام ئەمن پێم وایە هەموو کەس لە هەر تەمەنێك دا دەتوانێ خۆی بگۆڕێ. جیاوازی تەنیا لەو ماوەیە دایە کە خەڵك پێویستیانە بۆئەوەی بگەنە نوختەگۆڕان. بۆ هێندێك کەس ئەم ماوەیە زۆر درێژە. چەندین ساڵ تێدەپەڕێ تا ئەوان تێدەگەن پێویستە ئەوەی باوەڕیان پێی هەیە بگۆڕێ, بەڵام هێندێکی دیکە بە دەمەساتێك دەگەنە ئەو باوەڕە.

عادەتەن گۆڕان لە بەساڵداچووان دا دژوارترە چونکە ئەوان مەرجی نەرمی نواندنیان تێدا نیە. هەرچەند زۆر لە بەساڵداچووان هەن کە چەند جار زیاتر لە لاوان لە هەڵوێست گرتن دا نەرمی نیشان دەدەن. ئەگەر فێر بن چۆن دەکرێ بگۆڕێن, ئەم کارە ساکارەو وەك دانیشتن لە پشتی کامپیوتێرو گۆڕینی دۆسیەکان بە ئامـاژەی قـامکی ئێوەیە. هەر بەو ئاسانییە. ئەگەر نەزانن میتۆدی گۆڕان چیە, ناچارن چەندین ساڵ لەگەڵ باوەڕگەلێك بژیەن کە کۆسپی سەر ڕێگای پێگەیشتنتانن.

هێندێك کەس لە گۆڕان دەترسن. ئەوان دەڵێن: "ئەمن چەندین ساڵە بەم شێوەیە ژیاوم." زۆر جار لەم کتێبەدا دووپاتم کردۆتەوە لە **هاوکێشەی ژیان دا, ڕابردوو لەگەڵ داهاتوو بەرامبەر نیە.** هیوادارم ئەم ڕستەیە بە دڵ بسپێرن. ڕەوتی ژیان بەرەوپێشەو ناتوانین لە ڕابردوودا بمێنینەوە. دەڵێی لە ڕابردوودا تاقیم کردۆتەوە بەڵام نەبووە؟ **هەڵەی** تەواوە. نابێ ئەوەی لە ڕابردوودا کردووتەو ئاکامێکت لێ وەرنەگرتوە بە ئارشیفی مێشکت بسپێری. دووبارە تاقی بکەوە, لەوانەیە بە میتۆدێکی دیکە بە ئاکام بگەی. تەنانەت ئەگەر دەمێك پێش ئێستا, لە توانای خۆت بەهرەت وەرنەگرتوە هەر ئێستا دووبارە تاقی بکەوە.

تکایە نەرمی بنوێنە. لە شێوەی کاری خۆت ورد بەوەو ئەگەر بە پێویستت زانی بیگۆڕە. ئەگەر میتۆدی تۆ لە ژیان دا ئەمە نەبێ هەمیشە ناکام و نائومێد دەبی و ناتوانی دەست بە هیچ کارێك بکەی, مەگەر بە زۆری. ئەگەر ئەدیسۆن تەسلیمی شکانەکانی ڕابردووی بایە قەت نەی دەتوانی داهێنان بکا. ئەو نۆسەدو نەوەدو نۆ جار دروست کردنی

گلۆپی ئەلـەکتریکیی تـاقی کـردەوەو سـەرنەکەوت بـەڵام کـۆڵی نـەدا. لـەو نموونانـە زۆرن. ئەگەر بەسەرهاتیان بزانـی تـێ دەگـەی کـە رابـردوو رابـردوە. هـیچ کاتێـك رۆژانـی رابـردوو گێروگرفتی رۆژانی داهاتوو دیاری ناکەن. **رابردوو تەنیا سەرچاوەیەکی زانیارییـە.** دەتـوانی لە رابردوو ئەزموون وەرگری و داهاتوو گەشەدارتر بکەی.

ئێستا زانیتان کە دەبێ باوەڕەکانتان بگـۆڕن و بـاوەڕی تـازە لـە مێشکتان دا بـچێنن. یەکێك لە باشترینی ئەو باوەڕانە ئەوەیە کە هەمیشە رێگاچارەیەك بۆ گێروگرفتەکان هەیـە. هەمیشەو لە هەر هەل و مەرجێك دا دەکرێ بە ئاکام بگەی. بەهیچ جۆر گرنگ نیە لـە ژیـان دا چیت بەسەر هاتوە یان چارەسەری گێروگـرفتی تـۆ چـەند دوور لـە زەیـن دێتـە بەرچـاو, ئەگـەر بـاوەڕ بکـەی هـەر گێروگرفتێـك رێگاچـارەیەکی هەیـە, مـسۆگەر رێگـا چـارەکەی دەدۆزیـەوە. پێویـستیت بـە دراو, کـار یـان خۆشەویـستی هەیـە؟ حەتمـەن رێگایـەك بـۆ وەدەسـتهێنانی دەدۆزیـەوە. وەختێـك یـەکێك لـە کارمەنـدەکانم چـەند میلیـۆن دۆلاری لـە کۆمپانیاکـەم دزی هـەموو سـەریان سـوڕ مـابوو. کۆمپانیاکـەمان حـەفتاوپێنج هـەزار دۆلار قەرزدار بوو. شەریکەکانم دەیان پرسی: "چەندی پێ دەچێ تا نابووت بین؟ چۆن دەتوانین لەسەر پێ راوەستین؟"

بەڵام ئەمن ئەو پرسیارانەم وەلا نا. لـە پـێش دا زۆر تـووڕە ببـووم, بـەڵام هـەوڵم دا لـە ئەزموونەکانم کەلك وەرگرم. دەمزانی فکری من هەر لەسـەر ئـەو شـتانە خـڕ دەبێتـەوە کـە پرسیاریان لـێ دەکەم. بۆیە دەبوو بـۆ بەدەسـتهێنانی هەسـتی توانـابوون پرسـیاری وا لـە خۆم بکەم کە زەینم بەرەو چارەسەری گێروگرفتەکـە بـەرن. لـە خـۆمم پرسـی: "بۆئـەوەی قەرزەکانم بدەمـەوە دەبـێ چ بکـەم؟" ئـەم پرسـیارەم چـەندین جـار لـە مێـشکی خـۆم دا دووبارە کردەوە. ئەوانی دیکە دەیانگوت: "ئەتۆ شێتی. هـیچ رێگایـەك نیـە. ئێمـە نـابووت بووین." بەڵام ئەمن دەمگوت: "ئەگەر باوەڕمان هەبێ کە هەمیشە رێگەچارەیەك هەیە, بـۆ دۆزینەوەی تێدەکۆشین و بەدەستی دێنین." ئـەمن هـەوڵم دا وەڵامـی پرسـیارەکەم پەیـدا بکەم و میتۆدێکم دارشت کە توانی کۆمپانیاکە لە قەیران بەرێتە دەرێ.

بـاوەڕە بنەڕەتییـەکانمان کۆڵەکـەی ژیـانی ئێمـەن. کەوایـە هـەر ئێـستا دەفتـەری سەرکەوتنی خۆتان دەست دەنێ و دوو باوەڕی بنـەڕەتیی ژیـانی خۆتـانی کـە پێتـان وایـە

مەیدانیان لێ بەرتەسك كردوونەوە, تێدا یادداشت بكەن. بۆ وێنە ئەمن بەڕادەی پێویست بەهۆش نیم, دراوم نیە, زۆر لاوم و بێئەزموونم یان زۆر پیرم. بەڕادەی پێویست وزەم نیە, ساغ نیم, ئەوانەی لە دەورووبەرمن هیچ و پووچ و لاوازن, ئەم كارە ناتوانم بكەم چونكە ژنم (یان پیاوم), ڕەش پێستم, سپی پێستم, ڕەنگی پێستم زەردە, مەسیحیم, یەهوودیم یان هەر شتێكی دیكە كە دەبێتە كۆسپی سەركەوتن و پێشكەوتنتان.

باوەڕەكانتان لە ڕستەیەك دا بنووسن. بۆ نموونە: "ئەگەر دراوم هەبایە دەم توانی سەركەوم." زۆر باشە, ئێستا چۆن دەكرێ لە شەڕی ئەم باوەڕە ڕزگار بین؟ قۆناغی یەكەممان ئەنجام دا, یانی ئەو باوەڕە كە دەبێ بگۆڕێ دیاری كراو ئێستا گەیشتووینە قۆناغی دووەم. ئەوەی لە ئەنجامی ئەم قۆناغەدا زۆر گرنگە پاراستنی بەشوێن یەكدا هاتنەكەیانە. دەبێ قۆناغەكان بە تەرتیبی ١-٢-٣-٤-٥ ئەنجام بدەین. ئەم میتۆدە ڕاست وەك فیلمێكە. ناتوانی ئەم فیلمە لە پاشەوە بۆ پێشەوە چاو لێ بكەی. بۆ گۆڕینی خۆتان یان هەر كەسی دیكە دەبێ بە شوێن یەكدا هاتنی قۆناغەكانی گۆڕان لەبەرچاو بگرن.

سەفەر بۆ ڕابردوو و داهاتوو

چەندین ساڵ پێش ئێستا بە دیتنی فیلمێك كە لەسەر بناخەی ڕۆمانێكی چارلز دێكێنز دروست كرابوو میتۆدێكم داهێنا كە ئێستا پێی دەڵێن **سەرمەشقی دیكێنز**. ئەم میتۆدە بەهێزترین ڕێگا بۆ گۆڕینی باوەڕی مرۆڤەكانە. داخوا داستانی كریسمەس دیكێنزتان لەبیرە؟ لەم داستانەدا پیاوێك بە ناوی ئیسكرووچ هەبوو كە زۆر سەركەوتوو بوو, دیارە تەنیا لەباری ماڵییەوە, ئەو پیاوە لەو باوەڕەدا بوو كە دانی دراو بە خەڵكی دیكە كارەساتە. ئەو هیچ حەزی لە گۆڕان نەبوو و بیروباوەڕەكەی وای كردبوو پیاوێكی دوورەپەرێزو تەنیا بێ, بەڵام شەوێك هەموو باوەڕەكانی گۆڕان. چۆن؟ نیوەشەوێ سێ مەرجی بنەڕەتیی ئێمە بۆ گۆڕان لە شێوەی سێ رووح دا هاتنە لای. ئەو سێ ڕووحە هێرشیان كردە سەر سیستمی دەماریی ئیسكرووچ. ئەوان وتارێكی دوورودرێژیان لەبارەی قازانج و زیانەكانی گۆڕانەوە بۆ نەخوێندەوە, بەڵكوو بردیانەوە ڕابردوو بۆئەوەی ئەو

ناڕەحەتییانە کە بەهۆی ڕەفتاری پێشوویەوە تووشیان بووە هەست پێ بکاو ئەو توانی تەواوی ئەو ناڕەحەتییانە کە لەو ڕۆژگارە بە ئاگایییەوە پێکی دێنان بە تەواوی دەرك بکا.

پاشان بردیانە داهاتوو. ئەو دیتی کە ئەگەر ئەم میتۆدە درێژە پێ بدا لە داهاتوودا چ ناڕەحەتییەکی لە ژیانی دا بۆ پێك دێ. ئێستا ئەو گەیشتبووە نوختەگۆڕان. حازر بوو هەموو کارێك بۆ گۆڕان ئەنجام بدا.

ئەگەر بتوانن ڕەفتاری ئێستای هەر کەسێك لەگەڵ ناڕەحەتییەکی قووڵ و هەست پێکراو گرێ بدەن, ئەم سەرمەشقە دەسبەجێ تێك دەڕووخێ. ئێسکرووچ فێر ببوو لە مێشکی خۆی دا لاوازی و بەخشین لێك گرێ بدا. سێ ڕووحەکە داستانی ئەو پێوەندییەیان تێك شکاندو ئەو کەوتە داوی میتۆدێکی دیکە. لەبیرتان نەچێ هەروەخت ئەڵقەپێوەندیی نێو مێشکی کەسێك لەنێو بەرن هەر لەوێ بەتاڵاییەك دروست دەبێ کە پێویستە بە ئەڵقەپێوەندییەکی تازە پڕ بکرێتەوە.

بەیانیی ڕۆژی دواتر, ئیسکرووچ لە خەو هەستا. زۆر خۆشحاڵ بوو کە هێشتا زیندوویە. بۆیە ڕاست بۆوەو دەستی کرد بە بەخشین. ئێستا خەڵك خۆشیان دەویست و ئیدی تەنیا نەبوو. ئەو خۆشیی بە هەموو ئەندامی لەشیەوە هەست پێ دەکرد, کەوابوو, ئەم هاوکێشەیە لە مێشکی دا بوو بە نەخش: بەخشین واتە خۆشی, لەزەت و خۆشویستن. ئەڵقەپێوەندییە تازەکە دروست ببوو. ئەمە سەرمەشقی دیکێنزە. هەر ئەو میتۆدە کە بۆم شی کردنەوە.

ئێمە قۆناغی یەکەممان بڕیوە, واتە دەزانین ئەو باوەڕەی مەیدانمان لێ بەرتەسك دەکاتەوە چیە, کەوایە درێژە دەدەین. دەبێ تامی ناڕەحەتییەك کە بەرهەمی ئەم باوەڕەیە بچێژین. دەزانم کارێکی خۆش نیە, بەڵام ئەنجامدانی پێویستە. دەبێ ناڕەحەتییەکە بە ئاشکرا هەست پێ بکەی تا بتوانی ئەوی لەگەڵ ئەو باوەڕەی لە مێشکت دا هەیە پێوەندی بدەی. چۆن دەتوانی ناڕەحەتی بە هەموو ئەندامی لەشتەوە هەست پێ بکەی؟ ئەمن لەو کارەدا کۆمەگت دەکەم. زۆر زوو سەرمەشقی دیکێنز باش فێر دەبی و دەتوانی هەروەخت ویستت بێ کۆمەگی منیش ڕەچاوی بکەی. بۆ جێبەجێکردنی سەرمەشقی دیکێنز پێویستە شوێنێکی بێدەنگ هەڵبژێری کە چەند دەقیقەیەك لەوێ کەس سەرودڵت نەگرێ. ئێستا دەست پێ دەکەین.

هەناسەیەکی قووڵ و درێژ هەڵکێشەو لەسەرەخۆ بیدەوە دەرێ. چاوانت لێك نێ. داوات لێ دەکەم بیر لە دوو باوەڕی نێو مێشکت بکەیەوە کە مەیدانت لێ بەرتەسك دەکەنەوە. دوو باوەڕ کە هەرکامیان وەك بەنێك بە لاقتەوە بەستراون و رات دەگرن. بیر بکەوە تا ئێستا ئەو دوو باوەڕە چ شوێنەوارێکیان لەسەر ژیانت هەبووە؟ ئەم ئاکامە گەورە بکەوەو باش ببینە. چ نرخێکت لەسەر بوونی ئەو باوەڕانە داوە؟ ئێستا چ بەشێك لە ژیانت لە پێناوی ئەم باوەڕانەدا لەدەست دەدەی؟ ئەم باوەڕانە چۆن تۆ دڵتەنگ دەکەن؟ لەگەڵ خۆت راست بە. تەنیا مەڵێ بۆ وێنە دراو. پتر بیر بکەوە لەبارەی ئەو شتەوە کە رەنگە قەتت گوێ پێ نەدابێ, بیر بکەوە. هەوڵ بدە ئەو هەستە ناخۆشە کە بە لەدەست چوونی وەخت, دراو یان وزە لە تۆدا دروست دەبێ دەرك بکەی. دەبێ ئەو ناڕەحەتییە هەست پێ بکەی ئەگینا کاتی خۆت بەفیڕۆ دەدەی.

لە رۆژگاری رابردووەوە وەرە ئێستا. ئێستا لەسەر باوەڕەکەت چ نرخێك دەدەی؟ داخوا ئەو باوەڕانە دەرفەتەکانی تۆیان بەرتەسك کردۆتەوە؟ داخوا لەباری ماڵییەوە شوێنەوارێکی نابەدڵیان لەسەرت هەیە؟ داخوا دەبنە هۆی ئەوە نەتوانی بەرپرسایەتیی کارێك وەئەستۆ بگری؟ شوێنەواریان لەسەر متمانەبەخۆبوونت چیە؟ ئەوکاتەی لەگەڵ ئەم باوەڕانە دا دەژیەی, چ هەستێکت لەبارەی خۆتەوە هەیە؟ توانا یان لاوازی؟ رادەی وزەی تۆ چەندە؟ ئەم باوەڕانە چەند لە وزەی تۆ کەم دەکەنەوە؟ کاتێك دەڕوانیە داهاتوو چ دەبینی؟ داخوا ئەو باوەڕانە شوێنەوارێکیان لەسەر رواڵەتت داناوە؟ داخوا هێڵەکانی دەموچاوت خەمۆکییان پێوە دیارە؟ ئەم خەمۆکییە هەست پێ بکە. داخوا ئەو باوەڕانە بوونە هۆی ئەوە بۆ خەڵکی دیکەو بەتایبەتی بۆ منداڵەکانت سەرمەشقێکی باش نەبی؟ ئەم باوەڕانە لەسەر پێوەندیی تۆ و خوای خۆت چ شوێنەوارێکیان هەیە؟ لەبارەی هەموو ئەو زیانانە کە لەباری ماڵی, لەشی, هەستی, کۆمەڵایەتی و مەعنەوییەوە بووتن باش بیر بکەوە. هەمووی ئەمانە وەك وەزنەیەکن کە قورسایی دەخەنە سەر پەیکەری ژیانی تۆ.

ئێستا خۆت بدە دەستی دوارۆژ. لە داهاتوودا برۆ پێشێ و بزانە پێنج ساڵ لەمەودوا بە بوونی ئەو باوەڕانەوە چ جێگەو پێگەیەکت هەیە. لەبیرت نەچێ کە تەواوی ئەو مەیدان بەرتەسکی و زیانانە کە تا ئێستا بەهۆی باوەڕەکانتەوە بەرۆکیان گرتووی, لەگەڵ خۆت

بردووتنه داهاتوو. هەموو ئەم زیانانە وەك تۆپە بەفرێك كە بەنێو بەفردا خلۆری بكەیەوە گەورەو گەورەتر بوون. دواڕۆژ هەست پێ بكە. ناڕەحەتی, دڵەخورپە, تووڕەیی و خەمۆكی, هەموو ئەو شتانەن كە بۆت ماونەوە, بەڵام خۆشی, لەزەت, ئازادی و سەركەوتنت بەجێ هێشتوون.

بڕوانە داهاتوو. چ هەستێكت هەیە؟ بێگومان وێنەیەك كە لە ئاوێنەدا دەیبینی ئەو روخسارە نیە كە ئارەزووی دەكەی. لەوانەیە ئەندامێكی ناقۆڵاو دەموچاوێكی داقوپاو چاوەڕێت بكەن. چ دەبینی؟ گەنج تر بوویەوە یان پیرتر بووی؟ سەرزیندووتری یان ژاكاوتر؟ چالاكتر یان خەمۆكتر؟ خۆت راست بخە ئەو حاڵەتە كە دەیهێنیە بەرچاوت. چەندین ساڵە لەگەڵ ئەو باوەڕە وێرانكەرانە ژیاوی و نەت گۆڕیون. چ نرخێكت بۆ پاراستنی ئەوانە داوە؟ چ هەستێكت دەرهەق بە خۆت هەیە؟ داخوا هێشتا متمانەت بەخۆت ماوە؟ پیشەكەت تووشی چ قەیرانگەلێك بووە؟ داخوا پاراستنی ئەم باوەڕانە بەڕاستی بایی ئەوەندە بووە ئەو هەموو قەیرانەی بۆ بچێژی؟

هەموو شتێك وا هەست پێ بكە هەروەك ئێستا رووی دابێ. داخوا پێوەندیی ئاشقانەت لەگەڵ هاوسەرەكەت لێك پچڕاوە؟ ئەم باوەڕە ناڕاستانە چ شوێنەوارێكیان لەسەر پێوەندییەكانی تۆ و بنەماڵەت داناوە؟ لەباری ماڵییەوە تووشی چ زیان و زەرەرێك بووی؟ كام كارانە بوون كە بەهۆی بوونی ئەو باوەڕانەوە نەت وێراوە خۆیان لێ بدەی؟

دە ساڵ بچنە پێشێ. تەواوی ئەو نائومێدییانە لەگەڵ خۆتان بەرنەپێش. وەزنەیەكی زۆر قورسە, بەڵام ئێوە چونكە ئەم باوەڕانەتان هەن ناچارن پاڵی پێوەنێن بۆ پێشەوە. دە ساڵ تێپەڕیوە. بڕواننە داهاتوو. چ هەستێكتان هەیە؟ پیرتر بوون؟ ئەندامتان ناقۆڵاترو قەڵەوترە؟ لاوازترە؟ پاش ئەو دە ساڵ ناڕەحەتییە چ بە خۆتان دەڵێن؟ لەم دە ساڵەدا چەندتان ناڕەحەتی چێشتوە؟ چەندە نیگەرانی و پەرێشانی چنگی لە گیانی ئێوە قایم كردوە؟ چەند ترساون؟ لە بەرامبەردا چیتان بەدەست هێناوە؟ داخوا جێگەو پێگەی ئێستاتان ئەوەیە كە خۆتان بە شیاوی دەزانن؟ هاوسەرەكەتان چ رەفتارێكی لەگەڵتان هەیە؟ دۆستانتان لەبارەی ئێوەدا چۆن بیر دەكەنەوە؟ بۆخۆتان چۆن لەسەر خۆتان داوەری دەكەن؟ لەباری رووحی و مەعنەوییەوە هەستتان چیە؟ لەش, سەرمایەو رووحتان

تووشی چ ناخۆشییەك هاتوون؟ ئەوان هەست پێ بکە. داخوا بەڕاستی بوونی ئەو باوەڕانە ئەوەندە دێنێ؟

بیست ساڵی دیکە بەرەوپێش سەفەر بکەن. دوو دەیە ئازارتان لەکۆڵ ناوە, بیست ساڵ ناڕەحەتی. بە هەموو ئازارەکانی رابردووەوە بەرەو داهاتوو سەفەر بکەن و ئەوان هەست پێ بکەن. هەموو ئەو شتانەی لەدەستتان چوون, هەموو ئەو ئازارانەی بەدەستتان هێناون, هەمووتان پێ بن. دووبارە تەماشای ئاوێنە بکەن. دەموچاوتان چۆن دیارە؟ لەشتان چۆن؟ قەڵەوتر بوون؟ هەست بە قورسی دەکەن؟ بەهێزتر بوون یان لاوازتر؟ سەرزیندووتر یان خەمۆکتر؟ نائومێدن؟ ئێستا باش بیر بکەنەوە چ نرخێکتان بۆ باوەڕەکانتان داناوە؟ ئەم باوەڕانە چ شوێنێکیان لەسەر پێوەندیی نێوان ئێوەو هاوسەرەکەتان داناوە؟ لەسەر کارو کاروباریماڵیتان چی؟ چ کارگەلێکتان بۆ راگرتنی ئەم باوەڕانە ئەنجام داوە؟ چ کارگەلێکتان نەکردوە؟ وەدوای چ ریزە ئامانجێك نەکەوتوون؟ چ خەرجێکتان بەسەر بنەماڵەدا سەپاندوە؟ پاش بیست ساڵ ژیان بەم جۆرەو لەگەڵ ئەم باوەڕانە چ بە خۆتان دەڵێن؟ داخوا پاراستنی ئەم باوەڕانە بایەخی هەبوو؟

هەموو ئەو زیانانەی لێتان کەوتوون باش هەست پێ بکەن, تەواوی ئەو شتانەی لە دەستتان چوون و تەواوی ئەو دەرفەتانەی لێتان ئەستێندراون. داخوا دیسان حەز دەکەن ئەو باوەڕانە لە مێشکتان دا رابگرن؟ داخوا ئەمە ئەو چارەنووسەیە کە ئارەزووی دەکەن؟

ئەگەر ئەو چارەنووسەت پێ ناخۆش بێ و ئەگەر حەز نەکەی بەو جۆرە بژیەی, دیارە مێشکت باوەڕەکانت دەگۆڕێ. بەڵام ئەگەر وا نەبوو, دەبێ دیسان خۆت ناڕەحەت بکەی. لە خۆت بپرسی و هەست بە ناڕەحەتییەکە بکەی. ئەوەت لەبیر بێ کە ئەمە تەنیا هێنانەبەرچاوێکی داهاتوویەو دەتوانی بە گۆڕینی باوەڕەکانت شکڵێکی دیکەی پێ بدەی.

ئێستا دەتوانی بگەڕێیەوە دوایەو بگەیەوە ئێستا. بەڵێ, بە خۆشییەوە هیچ کام لەو پێشهاتانە روویان نەداوەو ئەگەر ئاڵوگۆڕێك لە مێشکت دا پێك بێنی هیچ کاتێکیش روو نادەن. ئەم راهێنانە قازانجی دیکەشی هەن.

کەوایە ئەگەر بە پرسیاری زۆر خۆت بردە داهاتوو و هەستت بە پیری, ژاکاوی و ناڕەحەتی کرد بە گەڕانەوە بۆ رۆژگاری ئێستا دەتوانی خۆت سەرزیندووتر ببینی. باشتر

هەناسە بدەی و بەدەماغتر بی. هەست بکەی خوا دەرفەتێکی دووبارەی پێ داوی تا بتوانی داهاتوویەکی باشتر بۆ خۆت دروست بکەی. لەوانەیە بتەوێ هەستیە سەرپێ و برۆی. حاڵەتی لەشی خۆت بگۆڕی. هەڵبەز دابەز بکەی, هەناسەی قووڵ هەڵکێشی. چونکە هەست دەکەی ئێستا وزەیەکی زیاترت بۆ ژیان هەیە, مێشکت هاندەرێکی زۆرتری بۆ گۆڕینی ئەو باوەڕانە دەست کەوتوەو چونکە پێی وایە پاراستنی ئەم باوەڕانە مایەی نارەحەتییەو وەخت بۆ وەلانانیان بەفیڕۆ نادا. ئێستا دەرفەتی چاکە, دەبێ چ بکەی؟ ئاسانە. لە هەل و مەرجێکی وا باش دا, دەبێ دوو باوەڕ کە دەتوانن توانامان پێ ببەخشن لە مێشکی خۆت دا تۆمار بکەی. پاشان راست بیەوە, لەشت بە جۆرێك بجووڵێنی کە هەست بە سەرزیندوویی و دەماغ بکەی, راست وەك ئەوەی لە کاتی سەرکەوتن و خۆشحاڵی دا دەیکەی. وەڕێ کەوە, هەناسەی قووڵ هەڵکێشە, پێبکەنەو بە توند قسە بکە. هەست بە هەژان بکەو تەنانەت قاقا لێدە.

بە زەحمەتە؟ هیچ وانیە. دەبێ وەك ئێسکرووچ بی. ئەتۆ لە خەو هەستاوی و تێگەیشتووی خوا دەرفەتێکی دووبارەی بۆ ژیان پێ داوی. ئەمە شتێکی سادە نیەو دەکرێ لەوە بەرادەیەك شاد بی کە گریانت بێ. لەشی خۆت بخە قالبێکەوە کە تۆ بگەیەنێتە بەرزترین رادەی وزەو دەماغ. ئێستا, هەر ئێستا دوو باوەڕی تازە دروست بکە:

ئەمن زۆر گەنجم. زۆر باشە. گیانم پڕ لە توانایەو دەبێ ئەو توانایە بەکار بەرم.

ئەمن بەڵگەنامەم نیە, بەڵام سوپاس بۆ خوا! دوکتۆرای بەتواناییم هەیە. هەر کارێك بمەوێ دەتوانم تەواوی بکەم. دراوی زۆرم نیە, بەڵام هەر ئەو دەزمایە کەمەش بۆ دەست پێکردنی کارێکی تازە بەسە. کارێکی چووکەڵە کە دەتوانێ ببێتە پرۆژەیەکی گەورە.

ئەمن هەمە, هەمە, هەمە. رێگا بدە ئەوەی هەتە توانات پێ ببەخشێ. کەوایە دوو باوەڕی تازە دروست بکە. دوو رستە بنووسە کە دەتوانن لە زەینت دا ببنە باوەڕێکی توانابەخش. چت هەیە لە جێگای باوەڕە کۆنەکانتی دانێی؟ باش بیر بکەوە. رستەکەی تۆ دەبێ روون, ئاشکراو پۆزەتیف بێ. ئەگەر باوەڕی تۆ ئەوەبوو کە "ئەمن ناحەزم." باوەڕی تازەی تۆ نابێ ئەوەبێ کە: "ئەمن تا رادەیەك سەرنج راکێشم." ئەم باوەڕە, باوەڕێکی بەهێزو پۆزەتیف نیە.

وەختێك ساغت کردەوە کە باوەڕی تازەت چیە, دەبێ دووبارە لە میتۆدی سەرمەشقی دیکێنز کەلك وەرگری تا ئەو ئاکامەی دەتەوێ بەدەستی بێنی: هەناسەیەکی قووڵ هەڵکێشەو لەسەرخۆ بیدەوە دەرێ. چاوانت لێك نێ. ئەم قۆناخە واتە قۆناخی گوازتنەوە و سەقامگیرکردنی باوەڕ ئاسانترە چونکە ئێستا ئەڵقەپێوەندییە کۆنەکە شکاوەو جێیەکی بەتاڵ بۆ باوەڕێکی بەهێز پێك هاتوە!

ئەوەی دەبێ بیکەی زۆر ئاسانە. لە تۆم دەوێ وا دابنێی ماوەی پێنج ساڵ لەگەڵ ئەم باوەڕە تازەیە دەژیەی. سەفەر بکە بۆ پێنج ساڵ لەمەودوا بەڵام ئەمجار چارەنووست جیا دەبێ. ئێستا پاش پێنج ساڵ ژیان لەگەڵ ئەم باوەڕە نوێیانە, لە کوێی؟ چیت وەدەست هێناوە؟ ژیانت تا چ رادەیەك گۆڕاوە؟ چەندە پێش کەوتووی؟ لە سایەی ئەم باوەڕە نوێیەوە چ جێگەو پێگەیەکت وەدەست هێناوە؟ کەسایەتیت چەند گەشەی کردوە؟ متمانە بەخۆبوونت چەندی زیاد کردوە؟

تەماشای ئاوێنە بکە. پێدەکەنی؟ پڕ تواناو سەرزیندووی؟ هەست بە گەنجیەتی دەکەی؟ بە دەماغی؟ باش بڕوانە ئەو هەستانە کە ئێستا هەتن. داخوا خۆشحاڵتر لە ئێستای؟ پێوەندیت لەگەڵ هاوسەرەکەت چۆنە؟ داخوا لە ژیان دا هاندەرو هەژان و عیشقێکی پترت بەدەست هێناوە؟ بەهۆی ئەم باوەڕە توانابەخشانەوە چ توانایەك لە تۆدا گەشەی کردوە؟

وەزعی ماڵیت چۆنە؟ چ شتێك فێر بووی کە پێشتر نەت دەزانی؟ چ سەرمایە دانانێکت بووە؟ لەشت لە چ حاڵێك دایە؟ ساغتری؟ بەدەماغتری؟ ئەندامت رێك و پێك بووە؟ داخوا فێر بووی بەبێ بەکارهێنانی ئەلکول, ماددە گێژکەرەکان یان خواردن هەستی خۆت بە باشترین شێوە بگۆڕی؟ پێوەندیت لەگەڵ خوای خۆت چۆنە؟ داخوا سەرمەشقێکی باش بۆ منداڵەکانتی؟

دە ساڵ تێپەڕیوە. دە ساڵ لەگەڵ ئەم باوەڕەدا ژیاوی. ئێستا باش دەزانی چ باوەڕ گەلێك بوونە هۆی سەرکەوتنت, چونکە دە ساڵە کەسایەتیی تۆ لەژێر کاریگەریی ئەم باوەڕانە دایە. لە ئاوێنەدا تەماشای روخسارت بکە. سەرزیندووتری یان نا؟ روخسارت سەرنج راکێشترو گەنجتر بووە؟ وەختێك جێگەو پێگەی خۆت لەگەڵ دە ساڵ پێشتر

بەراورد دەكەی هەست بە چ جیاوازییەك دەكەی؟ وەختێك بیر دەكەیەوە پاشماوەی تەمەنت وا بەسەر دەبەی, هەست بە چی دەكەی؟ رادەی متمانە بەخۆبوونت چەندە؟ پێوەندیت لەگەڵ ئەندامانی بنەماڵە چۆنە؟ داخوا بەرەوپێش چووی؟ بەهێزتر بووی؟ عیشق و خۆشەویستیی منداڵەكانت بۆ تۆ چۆنە؟ داخوا ئەتۆ بۆ وان سەرمەشقێكی باشی؟ لەباری ماڵی, فیزیكی, رووحی, مەعنەوی و كۆمەڵایەتییەوە چ هەستێكت هەیە؟ ژیانت تا چ رادەیەك باشتر بووە؟ فكر دەكەیەوە پاش دەساڵی دیكە چۆن بێ؟

بیست ساڵ بچۆ پێشێ. دوو دە ساڵییە كە باوەڕە تازەكان توانات پێ دەبەخشن. ئیدی جێی پرسیار نیە. مسۆگەر هەستێكی باشت هەیە. توانا, وزە, سەركەوتن, خۆشحاڵی و هەژانت هەیە. تەماشای ئاوێنە بكەو بڵێ چ دەبینی؟ پاش بیست ساڵ سەركەوتن چ بە خۆت دەڵێی؟ باش بیر بكەوەو بە هەموو ئەندامتەوە هەست بكە بزانە پێوەندیی تۆ و هاوسەرت, كارو ژیانت بەم جۆرە چەند بە لەزەت ترە؟

بڕیار بدە. كام چارەنووس هەڵدەبژێری؟ دەزانم كە دەتەوێ بگەڕێیەوە ئەمڕۆ و بە تامەزرۆیی وەدوای چارەنووسێك كەوی كە هێنابووتە بەرچاوت. راهێنانی ئەمڕۆ بە وردەكارییەكی زیاترەوە ئەنجام بدە چونكە چارەنووست دیاری دەكا.

لە باسی دواتر دا بابەتی زیاتر لەسەر دروست كردنی داهاتوو دەخوێنیەوە.

رۆژی نـۆیـــەم

رێکخستنی ئامانجـەکان

شوێنەواری رێکخستنی ئامانجەکان لەسەر چارەنووس, بابەتی ئەم باسـەیە. لـە هـەموو کتێـب, بەرنامـەو سـیمینارێك دا کـە بـۆ سـەرکەوتن هـەن, حەتمـەن لـەبارەی رێکخـستنی ئامانجەکانەوە قسە دەکرێ. بۆچی؟ چونکە رێك و پێك کردنی ئامانجەکان کلیلی بنەڕەتیی هەموو سەرکەوتنێك لە ژیان دایە. ئەوەندە لەبارەی ئەم چەمکەوە قـسە کـراوە کـە رەنگـە زۆربەتان بلێن: "ئۆی, خوایەگیان! تکایە لـێ وەبڕە! لەبارەی رێکخـستنی ئامانجەکانـەوە هیچ مەڵێ. ئەمن هەموو شتێك لەو بارەیەوە دەزانم. دەبێ ئامانجە پۆزەتیڤـەکان لەبەرچـاو بگرم, بیان نووسم و پلەبەندییان بکەم." بەڵێ, رەنگە. بەڵام وریابـە نەکەویـە تەڵـەی کـەم زانیارییەوە. کەم زانیاری زۆر سامناکتر لە زانیاری نەبوونە. ئەگەر میتۆدێـك بـاش نەناسـی بە بێ ئاکامییەکەی رادێی و زۆری پێ ناچێ کە میتۆدەکە هەمووی لەبیر دەچێتەوە.

هەموو میتۆدێك دەبـێ خـاڵ بـەخاڵ لەبەرچـاو بگـیرێ و هـەموو رۆژێ راهێنـانی لەسـەر بکرێ. شـێوەکاری باشـترینەکانی دنیـا, هـەر راهێنـان و دووپـات کردنەوەیـە. جـان ڤـۆدن دەناسی؟ ئەو لە باشترینەکانە. باسکێتبالیستێکە کە هەر نەبێ لەنێو هاوتەمەنەکانی خـۆی و لـەو کـارەدا کـە دەیکـرد باشـترین بـوو. ئـەو بـەدوای یـەك دا یـازدە میـدالّی زێـڕینی قارەمانەتیی لە ئەستۆ کردو لە هەر کوێ ڕا بیویـستایە دەیتـوانی تـۆپ بخاتـە ئەڵقەکـەوە. ئەمە مۆجیزەی راهێنانی بەردەوام بوو.

هێندێك کـەس هـەرکات قـسەکانی مـن دەبیـسن دەڵـێن: "ئـەمن زۆر جـارم ئـەم قـسانە بیستوون, شتێکی تازەم فێر بکـە!" و ئـەمن تێدەگـەم هـەر شـتێك فێـری یـەکی وا بکـەم چەند رۆژ دواتر لەبیری دەچێتەوە چونکە هێشتا پرەنسیپی دووپات کردنەوە فێر نەبووە.

دووپاتەکردنەوە دایکی هەموو کارامەییەکانە

ئەگەر دەتەوێ کارێك بە تەواوی فێر بی و تێی دا کارامە بی، دەبێ دووپاتەی بکەیەوە. ئەمن بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانم راهێنـانی دروسـت کردنـی ئامـانجم چـەندین جـار دووپاتـە کردۆتەوە. بەم جۆرە توانیم ئالوگۆڕێکی زۆر لە خۆم دا پێك بێنم و ئامانجی تـازەم هـەبن. ناسینی ئامانجەکان لە گۆڕینی چارەنووسـی مـن دا نەخـشێکی گرنگـی یـاری کـرد. کەوایـە تکایە مەڵێن دەتوانم ئەو دوو باسەی قسەی لە ئامانجەکان دەکـەن دواتـر لـە دەرفـەتێك دا بخوێنمەوە. ئەگەر ئامانج گەلێکی تەواو تازەت بۆخۆت دیـاری کـردوە دەبـێ راهێنانـەکانی ئەم دوو باسە بە وردی فێر بی و چەندین جار دووپاتەیان بکەیەوە.

ماوەیەکە خەریکی فێربوونی تەکواندۆم و بەخۆشییەوە یەکێك لە باشترین مامۆستایانی ئەو بەشە، مامۆستا جۆنری دەرسم پێ دەڵێ. ئەو فێری کردم کە بۆ گەیشتن بە پـشتێندی رەش **تەنیا** وەدوای فێربوونی حەرەکەتە سادەکان بکەوم.

ئەمن دەتوانم بە کارامە بوون لە حەوت حەرەکەتی سادە دا بگەمە ئەو پلەیە. تەنیا لـە حەوت حەرەکەت دا! و سـەیر ئەوەیـە مامۆسـتاکەم دەڵـێ زۆربـەی قوتابییـەکانی هـەرگیز پشتێندی رەش بەدەست ناهێنن چـونکە هەمیـشە دەیانـەوێ شـتێکی تـازە فێـر بـن. ئـەو هەمیشە پێیان دەڵێ: "ئێوە دەبێ بنەما سەرەتایی و بنەڕەتییەکان فێر بن و هەموو رۆژێ دووپاتـەیان بکەنـەوە هـەتا پـشتێندی رەش بەدەسـت بێـنن." بـەڵام ئـەوان هـیچ حـەز لـە دووپاتە کردنەوە ناکەن.

بنەما سەرەتایی و بنەڕەتییەکان دەبێ هەموو رۆژێ راهێنانیان لەسەر بکـرێ. ئـەتۆ بـۆ ئـەنجامی ئـەو راهێنانـە رۆژانەیـە کـە پێـت وایـە مانـدووت دەکـا، دەگەیـە خۆشـحاڵییەکی بەردەوام و لەزەتێکی درێژخایەن: ئەگەر بۆ کاری رۆژانەی خـۆت ئامانجـت هـەبێ ئـەنجامی راهێنانەکان پڕ هەژان و دڵگیر دەبێ.

ئامـانج، یەکـەم هـەنگاوی هـەموو کارێکـە. زۆربـەی خـەڵك ناسـینێکی روونیـان لـە ئامانجەکانیان نیە، لە حاڵێك دا ئەگەر راهێنانت لەسەر رێکخستنی ئامانجەکان هـەبێ پـاش ماوەیەك بە ئاسانیی سووڕاندنی کلیلێك دەتوانی ئەم کارە ئەنجام بدەی.

هـەمووی ئێمـە ریـزە ئامانجێکمـان هەیـە، بـە ئاگاییـەوە یـان بـێ ئاگـایی و هـەر ئامانجێکیشمان هەبێ لەسەر چارەنووسمان کاریگەر دەبێ. کاریگەریی ئامانجـەکان لەسـەر

ژیانی ئێمە چیە؟ بۆچی ئێمە ئەوەندە قسەیان لەسەر دەکەین؟ بۆچی پێویستیمان پێیان هەیە؟ لەبەرچی گرنگن؟ بە بوونی ئامانج هەر ئێستا داهاتوومان دروست دەکەین, چارەنووسمان هەر ئێستا دیاری دەکەین و شکڵ بە ژیانمان دەدەین. ئەگەر ئامانج گەلێکی ناڕەوامان هەبێ, چارەنووسێکی خەراپ چاوەڕێمان دەبێ و ئەگەر ئامانجەکانمان بەرز بن, ئەوەی لە دوارۆژدا روو دەدا زۆر باش دەبێ.

دەبێ لە دیاریکردنی ئامانجەکان دا وردەکارییەکی زۆرتر بەکاربێنی. لەوانەیە ئامانجت ئەوەبێ کە قەرزوقۆڵەی دواکەوتووت بدەیەوە. بەیانی لە خەو هەڵدەستی و لە دڵی خۆت دا دەڵێی: "خوایە چۆن ئەو قەرزوقۆڵە دواکەوتووە بدەمەوە؟" هەموو تواناو وزەت هەر بەو بەیانییە لەنێو دەچێ. ئەتۆ توانای چووکترین کارت نیە. ئەو جۆرە ئامانجانە بە دەگمەن شوێن لەسەر هەست و رەفتارت دادەنێن. لە کاتێك دا ئامانجەکان دەتوانن توانات پەروەردە بکەن و هێزت پێ ببەخشن. ئامانج دەتوانێ هێزێك بێ کە تۆ بەرەوپێش رابکێشێ.

ساڵی ١٩٧٣ لێکۆڵینەوەیەك لە زانستگەی بیل ئەنجام درا. لەو لێکۆڵینەوەیەدا, لەگەڵ تەواوی ئەو خوێندکارانەی ئەو ساڵە تەواو دەبوون وتووێژێك کرا. لەوان پرسرا داخوا بۆ درێژەی ژیانی خۆیان ئامانج گەلێکی روون و دیاریکراویان هەیە یان نا؟ ئاکامەکە زۆر جێی سەرنج بوو. کەمتر لە سەدی ٣ی خوێندکاران ئامانج و بەرنامەیەکی نووسراویان هەبوو. چەند مانگ پاش دەرچوونی ئەو خوێندکارانە, ئەم وتووێژە دووبارە کرایەوە. ئەو ٣ لە سەدە کە ئامانج و بەرنامەی دیاریکراویان هەبوو پاش دەرچوونیش خۆشحاڵتر و سەرکەوتووتر بوون, لەگەڵ خەڵکی رێکتر بوون, لە ژیان دا سەرزیندووتر بوون و تەنانەت لەباری ماڵییشەوە لەوانی دیکە لەپێشتر بوون. ٩٧ لە سەدەکەی دیکە کە ئامانجی دیاریکراویان نەبوو لە یاریی ژیان دا دوا کەوتبوون. ئەم لێکۆڵینەوەیە بە چاکی نیشاندەری توانای رێکخستنی ئامانجەکان لە ژیان دایە. ناسینی نەخش و بایەخی رێکخستن لە ژیان دا گرنگیی تایبەتیی هەیە, چونکە ئەگەر نەزانی چ شتێك دەتوانێ ئەتۆ بجوولێنێ, زەحمەتە بتوانی بە باشی کەلك لە تواناکانت وەرگری.

چەند ساڵ لەوەپێش دەرفەتێکی بێوێنەم دەست کەوت. بانگهێشتن کرام بچمە رووسیە. دوو حەوتوو لەوێ بووم و دەرفەتێکی زۆرم بۆ گەڕان و پشکنین لەم وڵاتەدا هەبوو. توانیم بچمە زانستگەو لەگەڵ کەسانێك کە زۆر سەرکەوتوو بوون قسە بکەم.

لەو کاتەدا تازە پرۆژەی سەرەتایی تەکنەلۆژیی توانای دەروونیم لەسەردا بوو. بەڵام هەستم دەکرد ژیانم وەك چاوەڕوانم ناچێتەپێش. دیارە هیوادار بووم. چونکە لاو بووم و سەڵت, و زۆر دەرفەتم لەپێش دا بوون, بەڵام نەم دەزانی چۆن دەتوانم چارەنووسم وەك دەمەوێ دیاری بکەم. لەو سەفەرەدا دوو رۆژ و نیوی تەواو تەنیا کاری کردم دیاریکردنی ئامانج بوو. لە دووسێ رۆژی دواتردا, بەرنامەکانی خۆم بۆ گەیشتن بەو ئامانجانە بە وردی رێك خست. ئەو ئامانجانەی لەبەر چاوم بوون بە تەواوی لە سەرووی تواناو شارەزاییەکانی من دیار بوون. بەڵام دەم زانی باوەڕو ئیمانی تەواو لە هەر کارێك دا بە ئاکام دەگا, بۆیە باوەڕم خستە چوارچێوەی کاری خۆمەوە. ئەگەر ئیمانم هەبێ دەتوانم پشتی ئەو کارە بگرم, تەنانەت ئەگەر نامومکنیش دیار بێ.

نەخشەیەك بۆ داهاتوو

ئەمن بۆ تەواوی قۆناغەکانی ژیان لەباری مەسەلە شەخسی, هەستی, کۆمەڵایەتی, رووحی, فیزیکی و مادديیەکانەوە بەرنامەم داناو ئەوەی دەمەویست لە کۆتایی بەرنامەکانم دا بەدەستی بێنم, بەروونی دیاریم کرد. بۆ چۆنیەتیی پێوەندیم لەگەڵ خەڵك, ئەو رادەیە لە خۆشی و لەزەت کە بەدوای دا دەگەڕام, جۆری ژیانی دڵخوازم لە هەر رۆژێك دا, ئەو کەسایەتییە کە دەمەویست هەمبێ, هاوسەری بەدڵی خۆم و... بڕیارم وابوو لە مانگ دا بایی ۹۰۰۰ دۆلار داهاتم هەبێ لە حاڵێك دا ئەوکاتە تەنیا ۳۰۰۰ دۆلار داهاتم هەبوو. هەموو ئەم ئامانجانەم لە شەش لاپەڕەی گەورەدا نووسین و بۆ هەر کامیان روونکردنەوەیەکی دووردرێژم نووسی. ئامانجەکانم خولقاند. هەموو رۆژێ چاوم لێ دەکردنەوەو جۆری هەستی خۆمم هەڵدەسەنگاند.

ئەم بەرنامەیەم لە پشتی نەخشەیەك کە لە رووسیە کرپیبووم نووسی و تا ئێستا رام گرتوەو لە زۆربەی سیمینارەکان دا بە خەڵکی نیشان دەدەم.

بـەم کـارە تـوانیم جێگـەی ئێستام بناسـم و نەخـشەیەك بـۆ ئـەوەی دەمەویـست لـە داهـاتوودا پێـی بگـەم, داڕێـژم. ئـەمن نەخـشەی جادەکـانی سـەرکەوتنم کێـشابوو. کاتێـك هاتمەوە ئەمریکا توانیم زۆر لە بەرنامـەکانم جێبـەجێ بکـەم. دیـارە دان بـەوەدا دەنـێم کـە هـەموویان کردەنـی نـەبوون, بـەڵام ٨٠ لەسـەدی بەرنامـەکانم لـە مـاوەی ١٢ مـانگ دا بـە سەرکەوتوویی ئەنجام دران. ئەمە بە باوەڕی من سەرکەوتنێکی گەورە بوو.

متمانە بەخۆبوونم یەکجار زیادی کردبـوو و پێوەنـدیم لەگـەڵ خـەڵکی دیکـە بـە تـەواوی گۆڕابـوو. توانیبـووم سـەرنجی ژنـی دڵخـوازی خـۆم بـۆ لای خـۆم بکێـشم و سـاڵێك دواتـر زەماوەندم لەگەڵ کرد. بڕیارم دابوو چوار منداڵم هەبن و بەدوای یەك دا بوومە خاوەنی سێ منداڵ. لە سەرەتای بەرنامەکانم دا بابایەکی نابووت بـووم, بـەڵام ئێـستا دەزمایەیـەکی دوو میلیۆن دۆلاریم بەدەستەوە بوو, تەنیا بە دوازدە مانگ. تەواوی بوارەکانی ژیانم گۆڕابـوون. **ئامانجەکانم زۆر بەرز بوون بەڵام جێبەجێ بوون, چونکە باوەڕو توانای من لەوان گـەورەتر بوون.**

ڕێکخستنی ئامانجـەکان بـۆ بردنەسـەری توانـای دەروونـی زۆر گرنگـە. وەدەسـتهێنانی وردەئامانجی ژیان, متمانە بەخۆبوون زیاد دەکـاو ڕێگـا بـۆ پێـشکەوتنی کەسـایەتی خـۆش دەکا. گۆڕانی کەم لە دنیای ژوورەوەت دا, کۆسپی زۆر لەسەر ڕێگـات لادەبـا. تەنانـەت لـە دنیای دەرەوەش دا. بۆ وێنە لە دنیای ئابووری دا کەوا دیار نیە ڕەوتـی کاروبـار لەدەسـتی ئێمەدا بێ, ڕێکخستنی ئامانجەکان دەتوانێ گۆڕانێکی گەورە پێك بێنێ. ئـەمن لـە پێڕسـتی ئامانجەکانم دا کڕینی لیمۆزینێکم دانابوو. لەوکاتەدا ترۆمبیلێکی کۆنم هەبوو کە زوو بـە زوو خـەراپ دەبـوو, بـەڵام شـەش مـانگ دواتـر تـوانیم لیمۆزینێـك بکـڕم. دیـارە ئـەم ئامانجـە ئامانجێکی بێمانا بوو, قسەی ئێمە لێرەدا لە گۆڕینێکی زۆر زۆر گەورەترە.

ڕێکخستنی ئامانجەکان توانای گۆڕینی هەموو شتێك پێك دێنـێ. نیـازێکی بـەولاوەتر لـە نووسین لەم میتۆدەدا شـارراوەتەوە. ئـەوەی روو دەدا ئەوەیـە کـە وەختێـك ئامانجـەکانت دەنووسی, داهێنەری پەیدا دەکەی, پاڵنەرت بۆ پەیدا دەبێ و وەختێك ئەوانیشت جێبەجێ کرد, ڕێبازی بەرپێت ڕووناکترو ئاشکراتر دەبێ. لە درێـژەی ئـەم باسـەدا بـە درێـژی باسـی میتۆدی ڕێکخستنی ئامانجەکان دەکەم.

دڵنیام هەموو ئێوە لە ژیان دا ریزە ئامانجێکتان هەیە, بەڵام هێندێ بنەمای سەرەتایی و بنەڕەتی بۆ ڕێکخستنی ئەم ئامانجانە هەن کە حەتمەن دەبێ بیان ناسن. چونکە تەنیا لەو حاڵەتەدا دەتوانن بە ئامانج بگەن. ئامانج بەولاوەتر لە ئاکام و بەرهەمی کارە. بەبۆچوونی من نیازی بنەڕەتیی شاراوە لە ڕێکخستنی ئامانجەکان دا تەنیا وەدەستهێنانی هێندێ شتی تایبەتی نیە. بەڵکە ئەم کارە ناسنامەیەکی تازەتان پێ دەدا. لە کۆتایی ڕێگەی ژیان دا هیچ کام لەو شتانەی بەدرێژایی تەمەن کۆتان کردوونەوە مایەی ڕەزامەندی و خۆشحاڵیی ئێوە نابن بەڵکە ئەوەی بۆتان گرنگە ئەوەیە کە وەك مرۆڤ چیتان کردوە؟ تا چ ڕادەیەك داهێنەر بوون؟ خەڵکی دیکە لەبارەی ئێوەدا چۆن بیر دەکەنەوە؟

هێندێ کەس کوێر کوێرانە هێندێ ئامانج بۆ خۆیان دادەنێن بێ‌ئەوەی حەزی ناوەوەی خۆیان لە وەدەستهێنانی ئەو ئامانجانە لەبەرچاو بگرن. لە کاتی دیاریکردنی ئامانجەکانتان دا دەبێ زۆر وردبین بن. ئەو کاتەی ئامانجەکانتان ڕێك دەخەن دەبێ بزانن لەبەرچی دەتانەوێ ئەو کارانە بکەن. کارێکی تا ڕادەیەك سەختە, چونکە زۆربەی ئێمە فێر بووین تەنیا توێکڵی دەرەوەی ئامانج ببینین.

وا دابنێ دەتەوێ لەماوەی ساڵێك دا میلیۆنێك دۆلارت هەبێ. داخوا بوونی چەند بەستە ئەسکیناس لەماڵێ بۆ تۆ ئەوەندە هەژێنەرو سەرنج ڕاکێشە کە هەوڵی بۆ بدەی؟ بەڵام بیرکردنەوە لەوەی کە بە بوونی ئەوەندە دراوە دەتوانی ئازادییەکی پترت هەبێ, توانا و دەسەڵاتێکی زۆرتر هەست پێ بکەی یان لەزەت و خۆشییەکی زیاترت پێ ببڕێ, بێگومان زۆرتر لە دراوەکە خۆی تۆ وەجووڵە دەخا. ئەوانەی تا ئێستا ڕێکخستنی ئامانجەکانیان تاقی کردۆتەوە کەچی ئاکامێکیان دەست نەکەوتوە, چەند گیروگرفتی بنەڕەتییان لەم کارەدا هەیە. زۆربەی ئەوانە وەختی ڕێکخستنی ئامانجەکان چەند نوختەی بنەڕەتییان لەبیر دەچێ. ئەوان ئەم کارە بە جیددی و ڕێك و پێکی درێژە نادەن و بۆ نموونە ساڵێ جارێك وەختی نوێ بوونەوەی ساڵ ئەنجامی دەدەن. لەوکاتەدا ئەو ئامانجانەی ساڵی پێشتر بوویانەو پێی نەگەیشتوون وەلا دەنێن و هێندێ ئامانجی نوێ دەخولقێنن, لە حاڵێك دا هێشتا نازانن بۆچی بەو ئامانجانە نەگەیشتوون. ئامانج گەلێکیان هەیە بەڵام دڵنیا نین ئەوەی لە سەریان دا هەیە لە دڵیشیان دا هەیە یان نا.

ئەگەر نیازی بنـەڕەتیی هـەر ئامانجێـك نەناسـی, وەدواکـەوتنی بـۆ تـۆ بـێ مانـاو دژوار دەبێ. لە تۆ دەپرسم: "بۆچی رەفتاری هەموو کەسێك لە ئی کەسی دیکە جیایە؟" یەکـەم لەبەر هۆیەکان و دووەم لەبەر وەڵامی پرسیارەکان. بۆ هەر کارێك دەبێ دەلیلـی پێویسـتت هەبێ. بۆ ئەنجامدانی هەر کارێـك دەتـوانی چـەند رێگایـەك بدۆزیـەوە بـەڵام ئەگـەر نـەزانی مەبەست لەو کارە چیە قەت ئەوەندە کارت تێ ناکا کە بتـوانی هـەتا سـەر وەدوای کـەوی. هەموو سەرکەوتنێکی گەورە دەلیلێکی لە پشتە کە توانای پێ دەبەخشێ. ئێمـە لـە بەشـی دواتـر دا باسـی هۆگـەلی ئامانجـەکان دەکـەین, بـەڵام ئێـستا قـسە لەسـەر دیـاری بـوونی ئامانجەکانتان دەکەین.

باسەکە لەوێوە دەست پێ دەکەین کە چۆن دەتوانین کارێـك بکـەین ئامانجـەکان وەدی بێن. ئەمن باوەڕم وایە هەر بە بیرکردنەوە لە شتێك دەتوانین وەدەستی بێـنین. بیـستوومە وشەی حەز لە لاتین دا لە توانا وەرگیراوە. زۆر جێی سەرنجە. کەوایە حـەزکردن لـە شـتێك یـانی توانـای بەدەسـتهێنانی. ئـەمن پـێم وایـە بـە دیـاریکردنی ئامانجێـك و تامـەزرۆیی پێگەیـشتنی, لێوەشـاوەیی بەدەسـتهێنانی وەدی دێ. چـونکە ئـەو لێوەشـاوەییە لـە دەروونی ئێمەدا هەیەو ئێمە تەنیا بە دیاری کردنی ئامانج, ئەوی دێنینە بەردەست.

وەرن بـزانین بـۆ گەیـشتن بـە سـەرکەوتن چ دەتـوانین بکـەین؟ دەزانـن ئامانجـە راستەقینەکان بۆچـی بـە ئاکـام دەگـەن؟ تیۆرییـەکی زۆر بـاس کـراون بـەڵام لێـرەدا هـەر هێندێکیان باس دەکەین. لەبارەی هەر شتێکەوە بیر بکەیەوە, هەر شتێك هەموو فکری تـۆ بۆ لای خۆی رابکێشێ, وەدی دێ. ئەمن و تۆ ئەمە باش دەزانین چونکە پێـشتر بـە درێـژی قسەمان لەسەر کردوە.

وەختێك ئامانجێـك فکـری تـۆ بـەخۆوە خـەریك دەکـا هەمیـشە لەبەرچـاوتەو بـەردەوام بیرۆکەی تازەت بە مێشك دا دێن. لەوەڕایە کە دەتوانی رێگاچـارەی نـوێ دروسـت بکـەی و میتۆدی جۆراوجۆر بۆ گەیـشتن بـە ئامـانج تـاقی بکەیـەوە. کەوایـە بەشـێك لـە رێکخـستنی ئامانجەکان, سەرنج و خڕکردنەوەی بەردەوامی فکر لەسەر وانە.

ئێوە دەتوانن ئامانج گەلێك دیاری بکەن کە پێگەیشتنیان وەختێکـی زۆری بـوێ, بـەڵام دەبێ لەبیرتان بێ کە لەو ماوەیەدا هەمیشە چاو بە ئامانجـەکانتان دا بخـشێننەوە. بێجگـە

لەوە, کاتێك ئامانجێك دیاری دەکەن ڕەوتێکی سەرنج ڕاکێش لە مێشك دا دەست پێ دەکرێ. زەینی ئاگاو نائاگا هەردووك وەکار دەکەون. بە روونی تێدەگەن ئەو جێیەی ئێستاتان جێگای ڕاستەقینەی ئێوە نیە. جیاوازیی جێگەو پێگەی ئێستاو ئەو شوێن مەبەستەی لەبەرچاوتان گرتوە بۆ ئێوە دەردەکەوێ و هەربۆیە مێشکتان ناڕازی دەبێ. گوتمان بەشی هەرە زۆری چالاکییەکانی مرۆڤ لەبەر هەستی ناڕەزامەندییە. ئەگەر ڕازی و خۆشحاڵ بن پێویستییەك بە جموجۆڵ نابینن, بەڵام وەختێك هەست بە ناڕەزایەتی دەکەن توانای ئەنجامی هەموو کارێکتان دەبێ.

ئەزرەت, پلیکانی سەرکەوتن

هەمیشە بە خەڵك دەڵێم ئەوە ئەزرەتە کە دەتوانێ ئێمە بگەیەنێتە سەرکەوتن. بۆ زۆر کەس سەرکەوتن جۆرە تەڵەیەکە. کاتێك بە سەرکەوتنێك دەگەن جێژن دەگرن و ئیدی هەموو شتێکیان لەبیر دەچێتەوە. هەربۆیە تامی سەرکەوتن ناچێژن. بەڵام ناڕەزایەتی و ناڕەحەتی, توانایەکە دەبێتە هۆی ئەوەی خۆتان لەو شتەی پێی ناڕەحەتن دوور بخەنەوە, هاندەرێکە بۆ بزووتن, بزووتن بەرەو هەڵگرتنی کۆسپ. چ شتێك دەبێتە هۆی ئەوەی هەموو ڕۆژێ خواردن بخۆن؟ تینی برسیەتی. چ شتێك دەبێتە مایەی ئاشق بوون؟ تینی تەنیایی. دەبێ میتۆدی کەلك وەرگرتن لە ناڕەحەتی و ئاڵۆزی فێر بن تا بگەنە هەستی خۆشی و سەرکەوتن.

بەهرەوەرگرتن لە تین بۆهاتن لە وەختی هاتنی دا بەڕاستی پێویستە. بەدەرکەوتنی تین و تەوژم, پێویستیی ئاسوودەیی بە هەموو ئەندامی لەشەوە هەست پێ دەکرێ. ئێوە بە ئاشکرا هەست دەکەن کە ئاسوودە نین, کەوایە مێشك دەستوورتان پێ دەدا چالاکییەك دەست پێ بکەن کە ئاسوودەییتان بۆ بەدیاری بێنێ. لە تین و ناڕەحەتی مەترسن. ناڕەحەتی پاڵتان پێوە دەنێ چالاك بن, کەوایە هەموو ڕۆژێ سەرنج بدەنە ناڕەحەتیی خۆتان. مەیشارنەوەو بە شێوەی جۆراوجۆر هەوڵ مەدەن لەبیرتان بچێتەوە. هەست بە تین بۆ هاتن لە خۆی دا خەراپ نیە, بەڵکە بە پێچەوانە, دەتوانێ تەواو پۆزەتیڤ بێ, بەو مەرجە وەك ئامرازێك بۆ شوێن دانان لەسەر سیستمی دەماری چاوی لێ بکەن. تەوژم و

تین, ئەڵماسی داهێنان دروست دەکا. لە هەناوی ئێوەدا بەردێك هەیە کە بە تـەوژم دەبێتـە گەوهەر.

هەست بە تین و ئازار باشترین و کاریگەرترین پاڵنەر بۆ وەدواکـەوتنی ئامانجەکانـە. زۆر کەس دەناسم کە ئامانجی بەرزیان لەسەردان بەڵام بەرامبەر بە بەرنامـەکانیان هـیچ خۆیـان بەرعۆدە نازانن چونکە تەوژم و ئازاری کارنەکردنیان هەست پێ نـەکردوە. ئەگـەر لـە دوای خۆتەوە ئێش و ئازار هەست پێ بکەی قەت بەرەودوا ناگەڕێیەوە.

ساڵێك لەوەپێش بڕیـارم دا هـەموو ڕۆژێ وەرزش بکـەم. تێگەیـشتم باشـترین ڕێگـا بـۆ دڵنیابوون لەوەی بە شێلگیری وەدوا ئەم ئامانجە بکەوم ئەوەیە کە هـۆی ئـەم کـارە بـزانم. دەبوو تێبگەم بۆچی ناچارم هەموو ڕۆژێ وەختێك بۆ بزواندنی ئەندامەکانی لەشـم تـەرخان بکەم. چ قازانجێکم لەو کارە دەست دەکەوت؟ تێگەیشتم لە ژیان دا زۆر ئامانجم هەن و بۆ گەیشتن بەوانە دەبێ توانایەکی باشی بەدەنیم هەبێ. لە حـاڵی هەڵگـەڕان بـەرەو لووتکـەی سەرکەوتن دا بووم, کەوایە دەبوو سـووتەمەنیی پێویـستم بـۆ بـەرەوژوور چـوون هـەبێ تـا بەرنەبمـەوە. لەشـم دەبـوو پـڕ لـە وزە, سـاغ و بـەدەماغ بـێ و بـۆ گەیـشتن بـەم ئامانجـە پێویستیم بە وەرزش هەبوو. بۆیە هۆی بنەڕەتیی وەرزش کـردنم بـۆ دەرکـەوت و ئـەوم لـە مێـشکم دا لەگـەڵ دامەزرانـدنی پێوەنـدیی باشـتر لەگـەڵ هـەمووان بەتایبـەتی منداڵـەکانم, چوونەسـەری جێگـەو پێگـەی پیـشەییم و بردنەسـەری داهـاتم و وەدەسـتهێنانی توانـای بەخشین بە خەڵکی دیکەوە گرێ دا. بەم جۆرە هانـدەری پێویـستم بـۆ ئـەنجامی ڕاهێنـانی وەرزشی بە شێوەی ڕۆژانە بەدەست هێنا. جگە لەوەش لە لۆسەی تەوژم بەهرەم وەرگرت: ئەگەر وەرزش نەکەم تووشی داهێزان, ناقۆڵایی لەش و خەمۆکی دەبم و مێشکی من بە هیچ جۆر حەز ناکا ئەم ئازارە بچێژێ, کەوایـە دەبـێ هـەموو ڕۆژێ ئـەو بەڵێنـەی داومـە بـەجێی بێنم, چونکە ڕێگای گەڕانەوەم نیە.

لە تەوژم و تین بە قـازانجی خۆتـان کـەلك وەرگـرن. هەسـت بـە تـەوژم پابەنـدیتان پـێ دەبەخشێ.

ناڕەحەتی بەشێك لە ژیانەو ئەگەر لە بیری خۆی بەریەوە (بە هەر جۆرێك) لـە ژیـان دوا دەکەوی. ئاکامـەکان زۆر بـەنرختر لـە ئارامییـەکی کـاتین و بەدەسـتهێنانی سـەرکەوتن بـە هەموو قیمەتێك هەرزانە.

تەنیا شت کە دەتوانێ لە قەیران دا, وەزعیەتی ئێوە بگـۆڕێ ڕێکخستنی ئامانجەکانـە. ئەگـەر ئامانجـەکانتان دیـاریکراو بـن بناخـەی ژیـانێکی بەختەوەرانـە دادەمـەزرێنن, بـەڵام ڕێکخستنی ئامانجەکان هەر نووسینی ئامانجە پۆزەتیڤەکان نیە: "ئەمن ئەو ئامانجەم هەیە چونکە هێندێ شت لە ژیان دا بەدەست دێنم." ئەم جۆرە بۆچوونە بەس نیە. دەبێ بگەنـە ڕادەیەك لە هەستکردن بە ئازارو ناڕەحەتی کە بـۆ گەیـشتن بـە ئامانجـەکانتان یارمـەتیتان بدا. بۆ گەیشتن بـەو پلەیـە, لـە پرسـیارە نێگەتیڤـەکان کـەلك وەردەگـرین. چـەندین سـاڵ لەمەوبەر وەختێك ئەم گریمانەیەم هێنایەگۆڕێ هێندێك کەس دەیانگوت: "خوایەگیان! ئەم کابرایە چەندە بنیادەمێکی ڕەشبینە!" بەڵام ئاواتی من ئەوەیـە کـە بتـوانن بەرامبـەر بـەو ئامانجانەی ڕێکیان دەخەن بەرعۆدە بمێننەوە. دەبێ لە مێشکی خۆتان دا لەزەتی گەیشتن بە سەرکەوتن لەگەڵ وەدیهاتنی ئامانج, و ئازارو ناڕەحەتی بە وەدینـەهاتنی سـەرکەوتنەوە گرێ بدەن.

میتـۆدی ڕێکخـستنی ئامانجـەکان ئەوەیـە. ئامانجێـك بـۆ خـۆت دیـاری دەکـەی, بـە هەستکردن بە ناڕەحەتی بایەخی پێ دەبەخشی و پاشان خـۆت بـۆ بـەدواوەبوونی گرێـدراو دەکەی. ئەمن بە خەڵکی پێـشنیار دەکـەم هـەر نـەبێ سـاڵێ دوو جـار ئامانجـەکانیان ڕێـك بخـەن و بەرنامـەیان بـۆ دانـێن و لانـی کـەم مـانگی جارێـك بـە ئامانجـەکانیان دا بـچنەوە, چەشنی بیرکردنەوەو هەستی خۆشیان هەموو ڕۆژێ.

بۆ ڕاهێنانی ئەمڕۆ لە دەفتەری سەرکەوتنی خۆتان دا دوو شت بنووسن:

١ـ شتێك کە لە ژیان دا زۆرتان ناڕەحەت دەکا, یان بەو جۆرە نیە کە ئێـوە چـاوەڕوانی دەکـەن. بـاش سـەرنج بدەنـە هـەموو بـارە فیزیکـی, هەسـتی, دەروونـی, هۆشـی, مـاڵی و بارەکانی دیکەو وەڵامی ئەم پرسیارە بدەنەوە.

٢ـ لە خۆتان بپرسـن بۆچـی ئـەم بەشـە بـەو جـۆرە نیـە کـە دەمـەوێ و چـۆن دەتـوانم بیگۆڕم؟ چونکە ئەوەی دەینووسن هەرچییەك بێ, دەتوانن بیگۆڕن.

کەوایە پێڕستێك لە ناڕەزایەتییەکانتان لە ژیان دا ئامادە بکەن. دیارە کەمێك هەست بە ناڕەحەتی دەکەن, بەڵام ئەمە دەبێتە هۆی ئەوە کە ئامانج گەلێکی بەهێز دروست بکەن. پاشان دووسێ بیرۆکەی تازە کە بۆ لابردنی ئەو ناڕەزایەتییە بەبیرتان دا دێن یادداشت بکەن. بە راهێنانی سادەی ئەمڕۆ سەرنجتان بۆ لای وەدەستهێنانی ئامانجی گەورە رادەکشێ.

ڕۆژی دەیــەم

پێڕستێکی تەواو بۆ سەرکەوتن

ئەم باسـە بـۆ ئـەنجامی ڕاهێنـان بـۆ پێکهێنـانی ئامـانج تـەرخان کـراوە. لـە باسـەکانی پێشوودا, لە پێشەوە دەقەکەتان دەخوێندەوە دوایـە ڕاهێنانـەکان شـی دەکرانـەوە. بـەڵام ئەم باسە بە تەواوی ئی ئەنجامدانی ڕاهێنانەکانە. لە دێڕەکـانی دواتـر دا ڕاهێنانـەکان شـی دەکرێنەوە, بەڵام لە وەختی خوێندنەوەدا پێویستە چەند خاڵێکتان لەبەرچاو بن:

١ـ ئەم فەسڵە لە هێندێ جێگای وەك شوێنی کارو نێو ئوتووبووس موتاڵا مەکەن.

٢ـ تەلەفونەکەتان لە پریز بێننە دەرێ.

٣ـ هەوڵ بدەن ئەم فەسڵە لە ڕۆژێك دا بخوێننەوەو ڕاهێنانەکانیشی ئەنجام بدەن.

٤ـ بۆ خوێندنەوەی کتێبەکە, شوێنێکی بێدەنگ و ئارام هەڵبژێرن تا کەس ئەزیەت تـان نەکا.

٥ـ تەمبەڵی مەکەن. هەر لەگەڵ خوێندنەوەی کتێبەکە, ڕاهێنانەکانیش ئـەنجام بـدەن و ئەم کارە وەدوا مەخەن.

زۆر لە خەڵکی بەمن دەڵێن: "توونی ئەتۆ زۆر بە عەلاقەو چالاکی و هەربۆیەش لـە ژیـان دا سەرکەوتووی, بەڵام ئەمن وەك تۆ پڕوزەو سەرزیندوو نیم, تەمبەڵم." ئەمن بەوانە دەڵێم ئێوە تەمبەڵ نین, بەڵام ئامانجی چووکەڵەتان هەیە. لەم فەسڵەدا فێرتـان دەکـەم چ جـۆرە ئامانجێك هەڵبژێرن کـە وەجووڵـەتان بخـا. هێنـدێ ئامـانج لـە هـەناوی خۆیـان دا توانایـان هەیەو دەبنە هۆی ئەوەی ئێوە چالاکی و پێگەیشتن پەیدا بکەن.

وا دابنێن هەر ئێستا قەرارە بە ڕاهێنانەکانی ئەم فەسڵە دوارۆژی خۆتـان, کـە دەتوانـێ لـەوەی ئێـستای تێـدان زۆر جیـاواز بـێ, دروسـت بکـەن. وشـەگەلێکی دەینووسـن هـەموو دێنـەدی, هـەروەك ئـەوەی بـزانن لـە داهـاتوودا چ ڕوودەداو بۆیـە بـۆ هـەر هـەنگاوێك کـە بەرەوپێشی داوێن, بەڵگەی پێویست و قایمتان لە دەست دایە. چەند ساڵە ئەم ڕاهێنانە لـە

سیمینارەکانم دا ئەنجام دەدەم و تا ئێستا ئاکامەکەی سەرسوڕهێنەر بووە. یەکەم جار, نیزیك بە سێ ساڵ لەمەوبەر ئەم راهێنانەم لە سیمینارێك دا ئەنجام دا. خاتوونێك هەستاو گوتی: "ئەمن دەمەوێ بە ئامانج گەلێکی گەورەی ئابووری بگەم. دەمەوێ حەوت حەوتووی دیکە سەد هەزار دۆلارم دەست کەوێ".

ئەمن گوتم: "ها, سەبرت بێ! حەوت حەوتوو بۆ وەدەستهێنانی پارەیەکی وا, بۆ تۆ کە لە ساڵ دا تەنیا ٣٠ هەزار دۆلارت داهاتە زۆر زوویە." بەڵام ئەو باوەڕی بە ئامانجەکەی هەبوو و ئەمن بڕیارم دا لێی گەڕێم ئەو ئامانجە بۆخۆی بپارێزێ. شەش حەوتوو و نیو دواتر ئەم خاتوونە لە لاتردا راست سەد هەزار دۆلاری بردەوە. شەش مانگ دواتر لە سیمینارێکی دیکەدا باسی ئەو کارەیمان کرد, لەوێ گوتی بڕیارم داوە شەش مانگی دیکە سەدو پەنجا هەزار دۆلار بەدەست بێنم. هەر نەبێ ئەم جارە کاتێکی زۆرتری دانابوو! شەش مانگ دواتر ئەو دووسەد هەزار دۆلاری لە لاتردا بردەوە.

دیارە ئەمن پێشنیار ناکەم ئێوەش بردنەوەی لاتر بکەنە ئامانجی خۆتان و لەجێ دا لە کڕینی بلێتی لاتر بێزارم. لە راستی دا رێکخستنی ئامانجەکان بە تەواوی بەدەست خۆمان نیەو دەبێ بە پێی لێوەشاوەیی و توانای راستەقینەی (سەرنج بدەن, راستەقینەی) هەرکەس رێك بخرێن. قبووڵمە کە هێندێ کەس ئامانج گەلێکی زۆر ناواقیعی لە چەدوەلی ئامانجەکانیان دا دەگونجێنن بەڵام هەر لەوکاتەدا پێم وایە ئەگەر بە راستی باوەڕتان بە گەیشتن بە ئامانجەکەتان هەبێ و لە زەین و فکری خۆتان دا ئەوەندەی بکەنە واقیعی کە هەست بکەن لەمێژە پێی گەیشتوون, مێشکتان ئەو ئامانجە وەك راستییەك وەردەگرێ و دەبێتە هۆی ئەوەی لەش و رووحتان بکەونە هەڵومەرجێکەوە کە وەدەستهێنانی ئەو ئامانجە بکەنە شتێکی حەتمی. دەزانم ئەم باسە تۆزێك ناسروشتی دێتە بەرچاو بەڵام بەباوەڕەوە دەتوانم بڵێم راستە, چونکە بۆ من و زۆر کەسی دیکە وەدی هاتوە.

هەرچی ئێستا هەتە, وەختێك لە فکری وەدەستهێنانی دا بووی. باش بیر بکەوە: کارامەیی, پێوەندی, دەزمایەو... هەموویان لە رابردوودا ئامانجت بوون. لەوانەیە زۆر بە ئاگایی ئەوانەت کردبێتە ئامانج, بەڵام مسۆگەر لە پێشەوە نەبوون. کەوایە دەتوانی ئامانج گەلی بەرزتریشت هەبێ و پێشیان بگەی. ئەمن لەم فەسڵەدا بۆ ئەو مەبەستە یارمەتیت دەدەم.

بە ئەنجامدانی ئەم راهێنانە پێویستیت بە دەفتەری سەرکەوتنی خۆت هەیە. دەمەوێ لە سێ قۆناغ دا ئامانجەکانت دیاری بکەی. هێندێ ئامانج ژیانی تۆ دیاری دەکەن, ئەوان دەکەمە سێ دەستەی گرنگ:

١ـ ئامانجە کەسییەکان: ئەوانەی بۆ گەیشتن بە خۆشین.

٢ـ ئەو ئامانجانەی بۆ گەیشتن بەو شتانەن کە دەتەوێ هەتبن, جا ماددی یان مەعنەوی.

٣ـ ئامانجە ئابوورییەکان: مەڵێ دراو لە ژیان دا گرنگ نیە, ئەمن خەڵکێکی زۆر دەناسم لەگەڵ خۆشیان و خەڵکیش بە توندی رەفتار دەکەن چونکە لە ژێر تەوژمی ماددی دان. کەوایە ئابووری نەخشی سەرەکیی لە حاڵەت و بارودۆخی مرۆڤەکان دا یاری دەکاو لە درێژایی دەورەکەدا دەمەوێ دڵنیا بم کە ئەوەی لە باری ئابوورییەوە دەتەوێ, روونە.

لە ئامانجە کەسییەکانەوە دەست پێ بکەین. داخوا دەفتەری سەرکەوتنی خۆتت ئامادە کردوە؟ وا دابنێ دەتوانی داهاتوو دروست بکەی. باشترین حاڵەت کە لەوانەیە لە داهاتوودا بۆت بێتە پێش بنووسە. هەوڵ مەدە مەیدان لە خۆت بەرتەسک بکەیەوە. راست وەك منداڵان رەفتار بکە کە وەختێك لێیان دەپرسی چیت لە بابانۆئێل دەوێ, دەسبەجێ پێرستێکی باڵابەرز ئامادە دەکەن. وەختێك لە منداڵەکەت دەپرسی: "چیت دەوێ؟" دەسبەجێ وەڵام دەداتەوە: "ئەستێرێك!"

"ئەستێر؟ بەڵام خۆ ئێمە جێگای ئەستێرمان نیە." ئەتۆش بەندو مەرج بۆ خۆت دامەنێ. هەموو ئامانجە واقیعییەکانت بێ هیچ بەرتەسك کردنەوەیەك بنووسە. دڵنیابە دەتوانی بە هەموویان بگەی. بەڵام ئێستا تەنیا لە هەناوی مێشکتیان دەرکێشە.

قەڵەمەکەت هەڵگرەو هاوکات لەگەڵ خوێندنەوەی ئەم دێرانە, خێرا لە ماوەی شەش دەقیقەدا هەرچی دەتەوێ لە یەك دوو ساڵی داهاتوودا رووبدا بینووسە. تەنیا لەبیرت نەچێ لە پێش دا هەناسەیەکی قووڵ هەڵکێشەو دەست پێ بکە:

ئەم پرسیارانە یارمەتیت دەدەن بزانی چیت دەوێ, دەتەوێ چ کەسێك بی؟ دەتەوێ چ تواناو کارامەییەك بەدەست بێنی؟ دەتەوێ چ فێر بی؟ دەتەوێ هەستت بەرامبەر بە خۆت چۆن بێ؟ ئامانجە هەستییەکانی تۆ چین؟ ترست لە چیە؟ بەشێك لە ئامانجە

کۆمەڵایەتییەکانت چین؟ پێت خۆشە لە کێ نیزیك بی؟ پێت خۆشە لە ژیان دا چ کەسانێك مامۆستات بن؟ پێت خۆشە لەگەڵ کێ بخوێنی؟ حەز دەکەی کێ ببینی؟ پێت خۆشە چ فێر بی؟ بۆ فێربوون حەز دەکەی بچیە کوێ؟ پێت خۆشە سەما فێر بی؟ حەز دەکەی گۆرانیگوتن فێر بی؟ پێت خۆشە فێری قسەکردن بە زمانێکی بێگانە بی؟ حەز دەکەی لەگەڵ کەسێك ململانە بکەی؟ ئامانجە مەعنەوییەکانت کامانەن؟ دەتەوێ رەفتارت لەگەڵ خەڵك چۆن بێ؟ پێت خۆشە بە پێی کام رێوشوێنی مەعنەوی بژیەی؟ حەز دەکەی لە ساڵ دا چەند کتێب بخوێنیەوە؟ دەتەوێ کام کتێبانە بخوێنیەوە؟ حەز دەکەی بتوانی لە شوێنە گشتییەکان دا قسە بکەی؟ پێت خۆشە لە شانۆ دا یاری بکەی؟ داخوا ئارەزوو دەکەی کتێبێك بنووسی؟ پێت خۆشە لە پێشبڕکە وەرزشییەکان دا بەشدار بی؟ مەیلت پێوەیە کۆچ بکەی بۆ وەڵاتێکی دەرەوە؟ داخوا بۆ ماوەی شەش مانگ بە سەفەر دەچی؟ حەز دەکەی لە زانستگەیەکی تایبەتی بورسی خوێندن وەرگری؟ لەگەڵ فەرهەنگی وڵاتێکی دیکە ئاشنا بی؟ پێت خۆشە ببیە قەشە؟ حەز دەکەی لە ژیان دا چ شتێك ببەخشی؟ ئامانجە درێژخایەنەکانت کامانەن؟ چ کەسانێکت دۆستن؟ چ کەسانێك شکڵ بە بایەخەکانی تۆ دەدەن؟ هەستت بەرامبەر بە خۆت چۆنە؟ ئەگەر پێشتر کاتی خۆت رێك نەخستبا, پێت خۆش بوو ئەم کارە بکەی؟ حەز دەکەی فێر بی چۆن خەڵکی رێنوێنی بکەی؟ چی دیکە پێت خۆشە ببینی؟ رەنگە پێت خۆش بێ چاوت بە مونالیزا بکەوێ؟ پێت خۆشە چ کەسایەتییەکت هەبێ؟ دەتەوێ کێ بی؟ لەوانەیە پێت خۆش بێ زوو کز بی؟

ئێستا پێڕستێکت لە ئامانجە کەسییەکانت هەیە, ئەو شتانەی لەباری هەستی, فکری, فیزیکی و مەعنەوییەوە دەتەوێ هەتبن, ئەو شوێنانەی پێت خۆشە بچی, ئەو راهێنانانەی دەتەوێ ئەنجامیان بدەی و هەر کارێك کە دەبێتە هۆی خۆشحاڵی و رەزامەندیت.

گوتوویانە ئامانجەکان شتێك نین جگە لە خەونی بێ برانەوە, بەڵام دیارە دەست ڕاگەیشتن بە هێندێکیان ئاسانترەو گەیشتن بە هێندێکیان دژوارتر دەبێ. ئێستا دەمەوێ بە دانانی ژمارەیەك لە تەنیشت هەریەك لە ئامانجەکانت, زەمانێك کە وێ دەچێ بگەیە ئامانج دیاری بکەی. بۆنموونە ئەگەر خۆت بە بەرعۆدە دەزانی کە لە ماوەی ساڵێك دا بگەیە ئامانجێك لە تەنیشت وی ژمارە (١) دانێ. ئەگەر پاش سێ ساڵان پێی دەگەی, ژمارە٣,

پێنج ساڵ, ده ساڵ یان بیست ساڵ؟ دەقیقەو نیوێك بۆ ئەو كاره وەختت هەیە. گرنگترین ئامانجەكان بناسەو كاتیان بدەیە. هەر ئێستا دەست پێ بكە.

* * *

زۆر باشه, ئەم كارەت كرد. قۆناغی دواتر ئەوەیە كە بەم پێڕستەدا بچیەوەو سێ ئامانجی سەرەتاییت بۆ یەك ساڵ هەڵبژێری. ئەم سێ ئامانجه دەبێ ئامانج گەلێك بن كە بەڕاستی تامەزرۆی پێگەیشتنیان بی و بیركردنەوه له وەدیهاتنیان هەژانت پێ ببەخشێ. پاشان چەند دێڕ لەو بارەیەوه بنووسه كه بۆچی خۆت بەرعۆده كردوه هەتا ساڵێكی دیكه بەو ئامانجه بگەی. روون كردنەوەی هەر ئامانجێك به جیاو له لاپەڕەیەكی جیادا بنووسە. بۆ نووسینی هۆیەكانی گەیشتن به هەر ئامانجێك دوو دەقیقه وەختت هەیە.

* * *

زۆر باشه, ئێستا كه هۆی ئامانجەكانی خۆت دیاری كردوه, لێ بكۆڵەوه داخوا ئەو هۆیانه ئەوەنده قایم و بەهێزن كه بتوانی بەڕاستی وەدوای ئەو ئامانجه بكەوی؟ ئەگەر نا, ئامانجێكی دیكه هەڵبژێره یان دەلیلی باشتر وەدۆزه.

قۆناغی دواتری رێكخستنی ئامانجەكان قسه له گەیشتن بەو شتانه دەكا كه دەتەوێ له ژیان دا هەتبن. ئەم ئامانجانه دەتوانن ماددی یان مەعنەوی بن. مەترسە, به ئاسانی ئامانجه ماددییەكانت وەبیر خۆت بێنەوه. هێندێك كەس رێگا دەدەن له باری هەستی, مەعنەوی یان سیكسی به تەواوی بچنەپێش. بەڵام كه دەگەنه مەسەله ماددییەكان رادەوەستن چونكه هەموومان دوچاری ئەم باوەڕه نێگەتیڤەین كه ئەگەر باسی دراو بكەین به خۆخوازو دنیاپەرست دێینه بەرچاو. بەڵام تكایه ئامانجی ماددییش بۆخۆت لەبەرچاو بگره چونكه نەبوونی ئەو شتەی لەباری ماددییەوه پێویستته شوێنەواری نێگەتیڤی لەسەر ئامانجه مەعنەوییەكانیشت دەبێ.

ئێستا لەبەر چاوت بێ كه له هەڵبژاردنی ئامانجەكان دا هیچ سنوورێكت بۆ دانەنراوه. بێنه بەرچاوت ئەگەر هیچ سنوورێك نەبووایه چ شت گەلێكت له بابانۆئێل داوا دەكرد.

هەموو ئەو شتانە کە حەز دەکەی تا بیست ساڵی دیکە پێیان بگەی, بنووسە. بۆ وێنە ئەگەر ترۆمبیلت دەویَ یادداشت بکە: بۆنموونە بێنزێکی ٥٦٠ی SLی رەنگ تەڵایی یان ئاسمانی یان... دوو دەقیقەو نیوت بۆ تەواو کردنی پێڕستەکەت دەرفەت هەیە, هەر لە ئێستاوە دەست پیَ بکە:

حەز دەکەی ئێستا لە کویَ بی؟ پێت خۆشە خانوو بکڕی؟ خانوو دروست بکەی؟ ئەو ئامانجانەی بۆ پێگەیشتنیان زۆر بە پەلەی کامانەن؟

هێندێك دەڵێن: "ئۆی, هەرگیز نایگەیەی!" چما چیت دەویَ؟ بڕیارت داوە هەلیکۆپتێر بکڕی؟ دەتەویَ کۆنسێرت بدەی؟ دەتەویَ بچیە کۆلیج؟ حەز دەکەی چەند مانگێك بچیە کەوێڵێکی قەراغ دەریا؟ داخوا پێت خۆشە ماوەیەك بە کەشتییەکی سەیرانی سەفەر بکەی؟ حەز دەکەی جزیرەیەکت لە خەلیج هەبیَ؟ بەڕاستی دەتەویَ چ شتگەلێکت هەبیَ؟ داخوا کۆنسێرتێك هەیە کە حەزت لێیە بچی؟ فیلمێك هەیە کە حەزت لیَ بیَ حەتمەن ببینی؟ چ دیارییەکە لەمێژە ئارەزووتە بیدەی بە منداڵت؟ داخوا خزمەتکارت دەویَ؟ ئاشپەزێکت دەویَ کە خواردنی باشت بۆ ساز بکا؟ حەز دەکەی باغێکی بەرینی پڕ لە گوڵ و گیات هەبیَ؟ مسۆگەر باغێکی وا باغەوانێکیشی دەویَ. حەز دەکەی باغەوانێکی کارامە بۆ باغەکەت بگری؟ چی دیکە ماوە؟ رەنگە بتەویَ لەگەڵ دۆستەکانت لە تەنیشت ئەهرامی میسر وشتر بەخێو بکەی.

زۆر باشە! پێرستێکی دووردرێژت ئامادە کردوە. چ هەستێکت هەیە؟ بوونی هەمووی ئەمانە زۆر خۆشە, وانیە؟ ئێستا هەر ئەو کارە کە بۆ ئامانجە کەسییەکان کردت بۆ ئەم ئامانجانەش دووپاتە بکەوە. لە یەك یەکی ئامانجەکان ورد بەوە. چ ماوەیەك بۆ وەدەستهێنانی هەرکامێکیان لەبەرچاو دەگری؟ ساڵێك, دوو ساڵ, سیَ ساڵ یان دە ساڵ؟ لەبیرت نەچیَ کە لەم قۆناغەدا هیچ بەرنامەیەکت بۆ ئەوە نیە کە چۆن دەتوانی بەو ئامانجانە بگەی. ئێستاو لەم قۆناغەدا گرنگ نیە کە لە چۆنیەتیی گەیشتن بەو ئامانجانە ئاگادار بی, ئەوەندە بەسە خۆت بۆ گەیشتن بەوان بەرعۆدە بکەی. هەرچەند بۆ گەیشتن بە ئامانج زیاتر خۆت بە بەرعۆدە بزانی ئەوەندە زووتر پێی دەگەی.

هەروەك رەنگە لەبیرت بیَ, گوتمان بەرامبەر بە ئامانج گەلێك بەرعۆدە دەبی کە بایەخێکی زیاتریان بۆ تۆ هەبیَ و وەدەستهێنانیان خۆش بیَ. بۆیە دەتوانی بیَئەوەی

بۆچوونێکت لەبارەی چۆنیەتیی وەدەستهێنانی ئەو ئامانجانەوە هەبێ, لەسەر بناغەی ئۆگریت بەو ئامانجانە وەختێك بۆ پێگەیشتنیان دیاری بکەی.

زۆر باشە, ئێستا دەگەینە قۆناغی سێیەم. لەنێو ئەو ئامانجانەدا کە کورت ترین ماوەت بۆ بەدەستهێنانیان دیاری کردوە سێ دانەی گرنگیان هەڵبژێرە. هەروەك پێشتریش گوتم سێ دانەی گرنگ, ئەوانە کە فکری وەدەستهێنانیان هەستی هەژان و لەزەت بەتۆ دەبەخشێ و تۆ بۆ هەوڵدان هان دەدا. سێ دانەکەت دیتنەوە؟ ئەوان بە جیا لە سێ پەڕی دەفتەری سەرکەوتنی خۆت دا بنووسە.

ئێستا چەند دێڕ لەو بارەیەوە بنووسە کە بۆچی حەز دەکەی لەم ماوەیەدا بەو ئامانجە تایبەتییە بگەی. پێنج دەقیقەت وەخت هەیە بۆ ئەوەی هەموو دەلیلەکانت یادداشت بکەی. لەبیرت نەچێ ئامانج, لەو شتەی بەدوایەوەی گرنگترە. کەوایە دەبێ بزانی بۆچی ئەو هەولانە دەست پێ دەکەی؟ بۆچی دەتەوێ شتێکی وات هەبێ؟ بۆ چوونەپێش پێویستمان بە دەلیلی قایم و بەڵگە هەیە. بە بوونی ئامانجێکی وا چ خۆشییەکت پێ دەبڕێ؟ لە کام ناڕەحەتی رزگار دەبی؟

ئەمجار باسی ئامانجەماڵییەکان دەکەین. بۆ هێندێك کەس ئەم ئامانجانە زۆر گرنگن. دوو دەقیقە دەرفەتت هەیە تا ئامانجە ئابوورییەکانت دیاری بکەی. رێگا بدە فکرت ئازاد بێ. مەیەڵە ئەم ئامانجانە بکەونە ژێر کاریگەریی پێگەی ئابووریی وڵات, رادەی داهاتی ساڵانەو بەندو بەستی دیکەوە. تەنیا دوو ئامانجی ماڵیی خۆت دیاری بکە.

چ رادەیەك داهاتی مانگانە بۆ تۆ بەسە؟ سێ هەزار دۆلار, پێنج هەزار دۆلار یان بیست هەزار دۆلار؟ ئامانجی ساڵانەی ماڵیت چیە؟ داخوا ئامانجی بازرگانیت هەن؟ داخوا ئامانج گەلێکت بۆ پیشەکەت لەبەرچاو گرتوە؟ داخوا ئامانج گەلێکت بۆ سەرمایە دانان هەیە؟ دەتەوێ چەند پاشەکەوت بکەی؟ رێگا بدە فکرت بەرەوپێش بچێ. دوو ئامانجی ماڵی یادداشت بکە. داخوا دەتەوێ بۆ خوێندنی منداڵەکانت دراوێك وەلا بنێی؟ بۆ خانەنشینی و پەك کەوتەیی چی؟

هەروەك پێشتر رەفتارت کرد بۆ ئامانجە ماڵییەکانیشت وەختێك بۆ گەیشتن بە ئامانج دیاری بکە. سێ دەقیقەت دەرفەت هەیە. وەك رابردوو لەنێو ئەو ئامانجە ماڵییانە کە

کورتترین ماوەت بۆ وەدەستهێنانیان دیاری کردوە, سێ دانە هەڵبژێرە. بەڵێ, دیسان دەلیلەکانت لە چەند دێڕ دا بنووسە.

* * *

ئێستا پێرستێکی تەواوت لەو ئامانجانەی هەتن لەبەر دەست دایە, لەو گرنگترین شتانە کە دەتەوێ لە یەك ساڵی داهاتوودا پێیان بگەی. لە پێرستەکەت دا نۆ ئامانج هەن کە لە توانات دا هەیە بە ماوەی ساڵێك بەدەستیان بێنی. پەیمانت بە خۆت داوە بەو ئامانجانە بگەی چونکە دەلیلی پێویستت بۆ پێگەیشتنیان هەیە.

ئێستا پرسیارێکم لێت هەیە. ئەگەر لە یەك ساڵ دا هەمووی ئەو نۆ ئامانجە وەدەست بێنی چ هەستێکت دەبێ؟ ئامانجەکانت بێنە بەرچاو, ئەگەر بەو ئامانجانەوە بژیەی و لەباری ئابوورییەوە لەو پلەیەدا بی کە دەتەوێ, چ هەستێکت بەرامبەر بە خۆت دەبێ؟ تا چ رادەیەك چێژ لە ژیان وەردەگری؟ ئەگەر بە ئەندازەی پێویست لە ژێر کاریگەریی ئامانجەکانت دا نی, پێویستە ئامانجی دیکە دیاری بکەی. دووبارە بیر بکەوەو دەلیلی بەهێزتر وەبینە. ئەگەر دەتەوێ بەو نۆ ئامانجە بگەی و ئەگەر دەتەوێ هەمیشە بە قەد ئەمڕۆ بۆ گەیشتن بەوان شێلگیرو تامەزرۆو لێبڕاو بی, هەموو رۆژێ بە ئامانجەکانت دا بچۆوە. بەم جۆرە هەست دەکەی کە گەیشتن بەو ئامانجانە بۆتە ئەرکی سەرشانت. شتێك کە هەمیشە بۆ گەیشتن بە ئامانج یارمەتیی داوم ئەوەیە کە هەمیشە لە مێشکی خۆم دا ئامانجەکانم لەگەڵ گەیشتن بە خۆشی و لەزەت لێك گرێ دەدەم.

ئێستا کە ئامانجەکانی خۆت دیاری کردوون چاوەڕوان دەکرێ لە کورتترین ماوەی مومکین دا کارێك بۆ لێ نیزیك بوونەوەیان بکەی. بۆنموونە لەوانەیە یەکێك لە ئامانجە کەسییەکانت فێر بوونی هەڵپەڕین یان گۆرانی گوتن بێ, کەوایە هەر ئێستا تەلەفون هەڵگرەو بۆ یەکەمین دانیشتنی فێربوون قەرارومەدارێك دانێ. یان ئەگەر یەکێك لە ئامانجەکانت فێربوونی زمانێکی بێگانەیە دەتوانی هەر ئەمڕۆ دەزگایەکی موناسیبی فێرکردنی زمان هەڵبژێری. ئەگەر ئامانج خۆ کزکردنە, هەر ئەمشەو دەست بکە بە رێژیمی خواردن. لەمشەو ڕا خواردنی خۆراکی قورس و چەوری قەدەغەیە. خواردنی خۆراکێکی سووك و پێنج دەقیقە وەرزشی سووك هەنگاوێك دەبێ بەرەو گەیشتن بە ئامانج.

ڕەنگە بڵێی توونی, گەیشتن بەو ئامانجە کەسییانە بەدەست خۆمەو دەتوانم چەندی زوویە بۆ وەدەستهێنانیان هەنگاو باوێژم, بەڵام ئەو ئامانجە گەورە ماڵییانەی لە سەرم دان چی؟ بۆ وێنە ئەمن مێرسیدس بێنزێکم دەوێ بەڵام جارێ هیچ دراوێکم بۆ کڕینی بەدەستەوە نیە.

زۆر باشە, دەتوانی تەلەفون هەڵگری و لە فروشگا داوای کەتەلۆگ بکەی و تەنانەت بچی لە نیزیکەوە تەماشای مێرسیدس بێنزەکان بکەی و لەبارەیانەوە پرسیار بکەی, هەروا بزانە قەرارە هەر ئەمڕۆ مێرسیدس بێنزەکەت بکڕی. ئەمڕۆ ڕۆژێکی گەورەیە. چونکە ئەتۆ یەکەمین هەنگاو بەرەو ئامانج هەڵدێنیەوە.

ڕاهێنانی بە ئامانج گەیشتن

بۆ ڕاهێنانی ئەمڕۆ:

١ـ بۆ هەرکام لە ئامانجەکانت کارێك لەبەرچاو بگرە کە تۆزێك لە ئامانجەکەت نیزیکت دەخاتەوە. پاشان بێ کات بەفیڕۆدان ئەو کارە ئەنجام بدە. گەیشتن بە هیچ ئامانجێك وەدوا مەخە. هەموو ڕۆژێ کارێکی هەرچەند چووکیش بێ بەرەو گەیشتن بە ئامانج ئەنجام بدە.

٢ـ داوات لێ دەکەم ڕاهێنانێك ئەنجام بدە کە ئەمن ناوم لێ ناوە کورسیی حەسانەوە. ئەمە شێوەیەکە بۆ لێکۆڵینەوەی ئامانجەکان و دروست کردنی هەستی ڕاستەقینەی گەیشتن بە ئامانج. لەم دواییانەدا کەوتبۆ سەرم کە فێری فڕۆکە لێخوڕین بم, بەڵام دڵنیا نەبووم دەبێ ئەم کارە دەست پێ بکەم یان نا. چونکە لە ڕۆژ دا وەختێکی زۆرم نەبوو و جگە لەوەش بەرعۆدەی هێندێ کاری دیکە بووم کە دەبوو ئەنجام بدرێن. بۆیە لە میتۆدی کورسیی حەسانەوە کەلکم وەرگرت.

وام دانا هەشتاوپێنج یان نەوەد ساڵەم و لەسەر کورسیی حەسانەوە دانیشتووم و نوقمی بیرەوەرییەکانم بووم. دەچمە فکری ڕابردووەوە. "هەرگیز فێر نەبووم هەلیکۆپتێر لێ خوڕم. باشە, چیم لەدەست چووە؟ خوایەگیان ئەمن ئەزموونێکی زۆر گەورەم لەدەست چووە. دەم توانی چێژێکی زۆر لەم کارە وەرگرم. حەزم دەکرد ئەم کارە فێر بم

چـونکه فـڕین بەسـەر ئاوەکـان دا بـەخێرایی سـەد کیلـۆمیتر لـە سـەعات دا و سـواریی هەلیکۆپتێر بەڕاستی هەستێکی نائاسایی تێدا دەبێ. دەمەویست لە سەن دیەگۆوە بفڕم بۆ لۆس ئەنجلێس, ئەویش تەنیا لە چل و پێنج دەقیقەدا. کەچی تەواوی تەمـەنم ناچـار بـووم ئەم ڕێگایە بە ترۆمبێل و بە ماوەی سێ سەعات و نیو ببڕم. ئـەمن تەماشـای دۆلفینـەکان و نەهەنگـەکان و سـەیرانە بـێ هاوتاکـانی چـیاکانم لەدەسـت چـووە. دەم تـوانی هـەروەخت بمەوێ لەگەڵ هاوسەرەکەم بچمە گەڕان."

ئێستا جۆرێکی دیکە دەڕوانمە فێربوونی هەلیکۆپتێر سواری. ئەمن هەشتاوپێنج ساڵەم و لەسەر کورسیی حەسانەوەی خۆم نوقمی بیرەوەریی رابردوومم. پەنجا ساڵە دەتـوانم بـە هەلیکۆپتێر بفڕم. چ هەستێکم هەیە؟ "خوایـەگیان, چ ژیـانێکی بەلـەزەت! دەتـوانم بفـڕم. هەموو کارێك خێراتـر ئـەنجام بـدەم و لـە ژیـان, خۆشـی و لـەزەت ببمـە شـەریکی خـەڵك و دەرهەقی خۆم هەستێکی نائاساییم هەیە."

میتۆدی کورسیی حەسانەوە کۆمـەگمان دەکـا تـا بتـوانین خێـرا بڕیـار بـدەین. ئـەتۆش دەتوانی کەلکی لـێ وەرگری. بڕوانە ئامانجـەکانت و بـەخۆت بڵـێ: "زۆر باشـە, ئـەمن ئـەم ئامانجە وەلا دەنێم, بەڵام پاش سی, چل, پەنجا یـان شەسـت سـاڵ چ هەسـتێکم دەبـێ؟" پاشان لە بارێکی دیکەوە بڕوانە ئەم بابەتە: "ئەگەر بە ئامانجەکەم بگەم, سی, چل, پەنجا یان شەسـت سـاڵی دیکـە چ هەسـتێکم دەبـێ؟" هەسـتی ناڕەحـەتی لەلایـەك و تامـەزرۆیی خۆشی لەلایەکی دیکە تۆ بۆ گەیشتن بەو ئامانجە هان دەدەن.

ئەگەر ئێستا ٨٠ یان ٩٠ ساڵت عومرە هیچ گرنگ نیە. دڵنیام هێندێ ئامانجت لە دڵ دان و لـە سـەد یـان سەدوبیـست سـاڵی دا دەتـوانی لەبـەری ئامانجـەکانت بخـۆی. لـە جـۆرج براونزیان پرسی چۆنە هێنـدە ژیـاوە, گـوتی: "ڕەمـزی زۆر ژیـانی مـن هەناسـەدانە!" ئـەو هێشتا زۆر ئامـانجی هـەن و بـۆ سـەدەمین جێـژنی لـەدایکبوونی جێیـەکی لـە تـەلاری شـار گرتوە. کەوایە بۆ دروست کردنی ئامانج دە یان بیست ساڵ پێشتر ببینە.

گرنگ نیە چەند ساڵەی. مرۆڤ لە هەر تەمەنێك دا ئامانج گەلێکی هەیە. کەلك لە میتۆدی کورسیی حەسانەوە وەرگرە. وا دابنێ بە هەمووی ئەو ئامانجانە گەیـشتووی. چ هەسـتێکت هەیە؟

هەر ئەمڕۆ ئەم ڕاهێنانە ئەنجام بدە, چونکە شوێنەوارێکی زۆر لەسەر ژیانت دادەنێ. ئەم ڕاهێنانە توانای بە ئامانج گەیشتنت پێ دەبەخشێ. لە سەفەری خۆت لەنێو کورسیی حەسانەوەدا لەزەت وەرگرەو دڵنیابە وەختێك دەگەڕێیەوە ئەمڕۆ چێژێکی زیاتر لە زەمانی ئێستا وەردەگری. هەر ئەمڕۆ ئەو کارانەی بۆ گەیشتن بە ئامانج دەتوانی بیانکەی دەور بکەوەو دوایە دەستبەکار بە. سەرکەوتن بەو هەنگاوانەوە بەستراوە.

حـەوتـووی سێــیەم

رۆژی یـازدەیـەم

خــووەکــان

بەخێر بێن بۆ حـەوتووی سـێیەم. ئـەمڕۆ ئێمـە نیـوەی بەرنامـە چـوار حەوتوویییەکـەی خۆمان تەواو کردوەو ئەمن زۆر شاگەشکەم. ئەمڕۆ باسی خووەکانمـان دەکـەین, ئـەوە کـە خووەکانمان چین و چۆن لە بەکارهێنانی توانای دەروونیمان دا کاریگەر دەبن. هێندێ جـار خووەکان وەك ئیستۆپێکی نادیـارن کـە نایـەڵن ئێمـە بگەینـە ئـەوەی بەڕاسـتی دەمانـەوێ بێئەوەی تەنانەت ئاگاشمان لە بوونی وان هەبێ. جگە لەمە, لەم بەشەدا جۆری تێکۆشانی بەردەوام لە ژیان دا بۆ گەیشتن بە ئامانج لە رێگای گرێدرانەوە فێر دەبین.

لە پێش دا وەرن لەبارەی خووەکانـەوە قـسە بکـەین. هـەمووی ئێمـە کۆمـەڵێك خـوو و خدەی دیاریکراومان هەن کە حـاڵات, هەسـت و ژیانمـان رێنـوێنی دەکـەن, جـا ئێمـە لـەوە ئاگادار بین یان نا. بیرکردنەوە جۆرێك کارەو هەر کارێکیش خوویەك دروست دەکا.

ئەمڕۆ دەمانەوێ ئاورێك وەسەر سەرمەشقە فکرییەکانی نێو مێشکمان بدەینەوەو بزانین داخـوا ئەوانــە لــە رووی خــوو پێوەگرتنــەوە دروســت بــوون یــان نــا, و داخــوا دەتــوانین خووگەلێکی تازە پێك بێنین؟ هەروەها بزانین ئەو خووانە کە ئێمە بەرەو ئامانج گەلێك پـاڵ پێوە دەنێن کە شیاوی گەیشتن بەوانین, کامانەن؟

داخوا خووی واتان هەیە کە خۆتان لێی ئاگادار بن و بزانن هـەموو رۆژێ پـەیڕەویی لــێ دەکەن؟ هەسـتێکتان هەیـە کـە هـەموو رۆژێ لـە خۆتـانی دا ببیـنن؟ بـۆ نموونـە لـە رووی خووپێوەگرتنەوە تووڕە دەبن؟ داخوا ئەم جۆرە خووانە چۆنیەتیی ژیانی رۆژانەی ئێوەیان خـستۆتە ژێـر کاریگـەریی خۆیـان؟ داخـوا رەفتـاری رۆژانـەی ئێـوە لەسـەر بناخـەی ئـەو خووانەیە؟ ئەم جۆرە خووانە شوێنەواریان لەسەر چارەنووسی ئێوە چ دەبێ؟ هەموو رۆژێ چ کارێك دەکەن بۆ ئـەوەی بتـوانن هەسـت بـە تـووڕەیی, خـەمۆکی, دامـاوی یـان تـەنیایی بکەن؟ چونکە ئەم جۆرە هەسـتانە هـیچ کاتێـك لـە خـۆوە دروسـت نـابن. ئەگـەر هەمیـشە

هەستێکی خەراپتان هەیە, بێگومان بۆ پێکهاتنی ئەم هەستە دەبێ هێندێ کار بکەن. دەرکەوتنی ئەم جۆرە هەستە پێویستیی بە هەوڵدان و زەحمەت هەیە. دەبێ حەتمەن لەشتان بخەنە دۆخێکی تایبەتەوەو جۆرێکی تایبەتی تەماشای دنیا بکەن. کەوایە ئەگەر هەستێکی نێگەتیڤ یان پۆزەتیڤ کە هەتانە بەردەوام و هەمیشەییە, هۆیەکەی هەلومەرجی ئێستا نیە بەڵکە خووی ئێوەیە.

ئێوە فێر بوون بە چاوێکی دیکە سەیری دنیا بکەن. هەروەك بۆ ئەنجامی هەر کارێك خوویەکتان هەیە, فێربوون تەنیا لەبارەی هێندێ مەسەلەوە بیربکەنەوە. لە راستی دا خووەکان راست وەك ئەو رێوشوێنانەن کە لە هەر وڵاتێك دا برەویان هەیەو هەموومان پەیرەوییان لێ دەکەین. بۆ وێنە وەختی کریسمەس لە دەوری یەك کۆدەبینەوەو دارێك دەرازێنینەوە. هەموو ساڵێ ئەو کارە دەکەین و ئەو دابە بۆتە بەشێك لە ژیانمان, بەشێك کە وادیارە لێی جیا نابێتەوە.

بەڵام هێندێ خووی خەڵك بوونە ناچارییەکی دەروونی کە مەیدانیان لێ بەرتەسك دەکاتەوە. لە راستی دا ئەم کەسانە خاوەنی هەستێکن کە بەهۆی هێندێ خووی تایبەتی پێك دێ, خووی وەك شێوەی قسەکردن یان بیروباوەرێك کە وایان لێ دەکا گومانیان لە تواناکانی خۆیان دا هەبێ. کەوایە وەرن زیاتر لە خووەکان ورد بینەوە چونکە قەرارە لەمەودوا خوویەك هەڵگرن کە کۆمەگ بە پێشکەوتنی ژیانتان بکا.

رەنگە وەختی ئەوە هاتبێ کە خوو و خدەی تازە لە ژیانتان دا دروست بکەن. بۆ ئەم کارە لە یەکەم هەنگاو دا دەمەوێ پێنج هەست کە پێتان وایە بۆتان بوونە خوو لە دەفتەری سەرکەوتنی خۆتان دا بنووسن. ئەو حاڵەتانەی کە هەموو رۆژێ یان حەوتووی جارێك دوو یان سێ جار لە ئێوەدا دەردەکەون. ئەو هەستانە کە لە حەوتوودا زیاتر لە جارێك ئێوە دەخەنە ژێر کاریگەریی خۆیان و ئێوە هەمیشە چاوەڕێی دەرکەوتنیانن. رێگا بدەن چەند نموونەیەکتان پێ بناسێنم. بۆنموونە هەستی نائومێدی, تووڕەیی یان دڵ ئێشان, یان هێندێ شتی دەروونیترو قووڵتر وەك پەژارەو خەمۆکی.

هەر ئێستا هیچ نەبێ پێنج هەستی بەرتەسك کەرەوە یان ناخۆش کە هەمیشە لە گەڵتانن وەبیر خۆتان بێننەوە. نائومێدی, ناڕەحەتی, تووڕەیی, خەمۆکی, پەژارە,

بێدەربەستی, کامەیان؟ زۆر باشە, ئێستا چاك بیر بکەنەوە. چ باوەڕگەلێکتان دەبێ هەبێ؟ دەبێ چ بیروباوەڕێك لە مێشکتان دا هەبێ؟ لەشتان دەبێ چ حاڵەتێك بەخۆیەوە بگرێ؟ بۆوێنە ئەگەر هەمیشە نائومێدن, هۆیەکەی چیە؟ چ خووگەلێکە کە لەگەڵ وان هەمیشە هەست بە نائومێدی دەکەن؟

یەکێك لەو خووانە پێش بینیی رووداوەکان پێش رووداNیانە. ئێوە چاوەڕوانن کارەکان راست پێچەوانەی ئەوەی دەتانەوێ بچنەپێش, کەوایە بۆ نائومێدی دەبێ ریزە باوەڕێکی تایبەتیتان هەبێ و ئەو باوەڕانەن کە دنیای ئێوە بەرەو نائومێدی دەبەنەپێش. ئێوە دەبێ باوەڕتان وابێ کە ناتوانن هیچ شتێك بگۆڕن. ئەمن بۆخۆم بە دەگمەن نائومێد دەبم. چونکە نائومێدی یانی ئەوە کە پێمان وابێ هیچ رێگایەك نیەو ئەمن هیچ وەخت پێم وا نەبووە, تەنیا جار جار خەمۆك دەبم و بە باوەڕی من هەلگرتنی باری ئەوەش لە توانادا هەیە چونکە نیشان دەدا هێشتا دەکرێ گیروگرفتی من چارەسەر بکرێ و کارەکان رێك و پێك بنەوە. بەڵام بۆئەوەی نائومێد بن دەبێ باوەڕ بکەن ئەوەی دەتانەوێ رووی نەداوەو قەراریش نیە رووبدا, هەموو دەرگاکان داخراون. بۆ هەر هەست و خوویەك کە هەتانە دەبێ لی بکۆڵنەوە تا بزانن ئەو هەستە چۆن بناخەی دانراوە, چونکە هەر کە شێوەی دروست بوونی بناسی دەتوانی بیگۆڕی.

هێندێ جار لە سیمینارەکان یان راوێژکارییەکان دا یەکێك دێتە لام و دەڵێ: "مستەر رابینز. دەزانی ئەمن لە رادەبەدەر خەمۆکم!" ئەمن وەڵامی دەدەمەوە: "شتی چاکە, چۆن توانیوتە کاری وا بکەی؟" ئەو بە سەرسوڕمانەوە تێمەوە ڕادەمێنێ, وابزانە ئەمن شێتم و دەپرسێ: "باسی چی دەکەی؟" وەڵام دەدەمەوە: "چۆن ئەم هەستە دروست دەکەی؟ بۆ گەیشتن بەم هەستە چ دەکەی؟" دەڵێ: "مەبەستت چیە؟" دەڵێم: "مەبەستم ئەوەیە کە خەمۆکی هەستێکی زۆر خەراپە, کەوایە حەتمەن بۆ دروست کردنی ماوەیەکی زۆرت هەوڵ داوە. ئەوەندەت زەحمەت کێشاوە تا توانیوتە هەمیشە لە دۆخێك دا بی کە ئەم هەستە پێك بێنی."

دەزانی, پێم خۆشە ئەمنیش خەمۆك بم, بەڵام داخوا دەتوانم بە ئاسانی بەدەستی بێنم؟ دەتوانی منیش فێر کەی؟ زۆر باشە, تێگەیشتم. لە قۆناغی یەکەم دا دەبێ چاو لە

خوارەوە بکەم, راستە؟ باش بوو! لە قۆناغی دووەم دا دەبێ هەناسەی کورت و پچڕپچڕ هەڵکێشم و کەمێك رووگرژ بم. لە قۆناغی دواتر دا پێویستە هێندێك دیمەنی درێو و ناخۆش بێنمە نێو مێشکی خۆم. بۆ نموونە دیمەنی هەموو ئەو ناکامییانەی لە ژیان دا بوومن. خوایە گیان, سەرکەوتم! ئێستا هەستێکی زۆر خەراپم هەیە.

وادیارە کارەکەمم باش ئەنجام داوە, بەڵام ئێستا قاقا لێ دەدەم و هەرچی کردوومە پێچەوانەی دەکەمەوە. گوتمان بۆ دەرکەوتنی ئەو جۆرە هەستانە دەبێ حاڵەتە تایبەتییەکانیان هەمیشە دووپاتە بنەوە. نوختەی سەرنج راکێشی مەسەلەکە ئەوەیە کە دەتوانی هەر ئەم رەوتە بۆ پێکهێنانی خووی باش و توانابەخشیش بەکار بێنی. هێندێك دێنە لای من و دەڵێن: "توونی, دەزانی, ئەوەی لە ژیان دا دەمەوێ تەنیا ئاسوودەیی فکرییە. ئەگەر توانیبام تەنیا رۆژێ یەك دوو جار هەست بە خۆشحاڵی بکەم, ژیانم زۆر باش دەبوو." ئەمن دەڵێم: "کارێکی نیە. وەرە هەر ئێستا ئەو کارە بکەین. ئەوەی دەبێ بیکەی تەنیا ئەوەندەیە کە بزانی لە رابردوودا چ کارێکت کردوە کە بۆتە هۆی ئاسوودەیی فکریت و هەر ئەو کارە ئێستاش بکەی. خووەکانی خۆت بدۆزەوە. داخوا تا ئێستا ئاسوودەیی فکریت هەبووە؟ عادەتەن وەڵام نێگەتیڤەو ئەمن دەپرسم: "داخوا لە تەواوی ژیانت دا بۆ تاکە ساتێکیش ئاسوودەیی فکریت نەبووە؟" دەڵێن: "باشە بۆ, جار جارێك." دەڵێم: "زۆر باشە! لەو ساتەدا چیت کردبوو؟ وەرە پێکەوە بگەڕێینەوە ئەو دەمەساتە. لەو ساتەدا چیت بە مێشك دا دەهات؟ لەشت لە چ حاڵەتێك دا بوو؟ لە پێشەوە چ کارێکت کرد؟ دوایە چیت کرد؟ ئێستا هەر ئەو کارانە بکەوە. وەك ئەو وەختی هەناسە بدە, جۆری دەنگت وەك ئەودەم لێ بکە, روانینت بۆ ژیان وەك ئەو وەختە لێ بکەوەو هەست بکە هەموو شتێك دڵخوازە. رەنگە ئێستا وانەبێ بەڵام دڵنیابە لە داهاتوویەکی نیزیك دا راست وای لێ دێ. باشە ئێستا چ هەستێکت هەیە؟ داخوا ئاسوودەیی فکریت هەیە؟ زۆر باشە."

ئەم قۆناغانە یادداشت بکە, ئەمە رێگای دەستکەوتنی ئاسوودەیی فکرییە, ئەوەی بۆخۆت بکە بە خوو. هەموو رۆژێ ئەم راهێنانە ئەنجام بدە. دەستووری کاری ئاسوودەیی فکری لەبەر دەستت دایە, هەر ئەوەندەبەسە وەك بەرنامە کامپیوتەرییەکان لە کامپیوتەری مێشکت دا دایمەزرێنی و خۆت بە ئەنجام دانییەوە گرێ بدەی. بەم جۆرە هەموو رۆژێ

بێئەوەی بە ئاگاییيەوە قۆناخەکانی ئامادەیی ببڕی، ئەم هەستە بە شێوەیەکی ئۆتوماتیکی لە تۆدا پێك دێ.

هاندەرەکانی دەوروبەر

لە دنیادا هێندێ مەسەلە هەن تۆ دەبزێون و لە راستی دا خوو و خدەت دروست دەکەن. بڕوانە، بۆ وێنە لە ٢٥ی دیسامبر دا (شەوی جەژنی کریسمەس) هەموو دەگۆڕێن و لە نەکاو هەموو چاك دەبن. ئەتۆش لەگەڵ خەڵکی دیکە بە دلۆڤانی رەفتار دەکەی. زەردەخەنە بۆ غەریبەکان دەکەی و چەند وشەیەکیان قسە لەگەڵ دەکەی. بەڵام لە هێندێ رۆژی وەك ١٣ی ئاوریل (نیسان) دا رەفتارەکان تەواو پێچەوانەن. ئەتۆش دەرهەقی خەڵکی دیکە بێموبالاتی، تەنانەت لەوکاتەدا کە دەچیە شوێنی کارت لەگەڵ خەڵکی بە کێشە دێی و لەو غەریبانە کە لە ٢٥ی دیسامبر بە دەمیانەوە پێدەکەنی بێزاری و لەبەر خۆتەوە دەڵێی: "چۆن دەوێرن بێنە سەر رێگای من؟" سەیر نیە؟

دەبینی کە لەسەر بناخەی هاندەرە جۆراوجۆرەکانی دەوروبەر، خوو و خدەی جۆراوجۆر دروست دەبن. ئەم حاڵەتە ناوی سیستمی گرێدرانە. ئەگەر هاوکات لەگەڵ رووداني هاندەرێك هەستێکی تایبەتی دروست ببێ، بەرامبەر بەو هاندەرە گرێدراو دەبین. هەمووی ئێمە لە ژیان دا هێندێ هاندەرمان هەن کە خوو و خدەی تایبەتییان بۆ دروست کردووین. بەم هاندەرانە دەگوترێ هۆگەلی چەسپێنەر. ئەم هۆیانە خووەکانی ئێمە کۆنترۆڵ دەکەن و هەستی ئاسایی ئێمە پێك دێنن. بە جۆرێکی دیکە بڵێین، بە رووداني ئەو هاندەرانە، خووە هەستییەکە بێ هیچ دەلیلێکی تایبەتی دروست دەبێ. کەوایە بۆ وەدەستهێنانی سەرکەوتن، دراو، خۆشحاڵی، شادمانی، بەدەماغی و لەزەتی زیاتر دەبێ مێشکت گرێدراو بکەی. بەڵام لەپێش دا دەبێ خووەکانی رابردوو بدۆزیەوەو بیان گۆڕی.

میتۆدی لەنێوبردنی خووە نێگەتیڤەکان

ئەتۆ باش دەزانی بۆ لەنێو بردنی خووە کۆن و نێگەتیڤەکان دەبێ چ بکەین چونکە پێشتر لەو بارەیەوە بەدرێژی دواوین. لە یەکەم هەنگاو دا دەبێ قبووڵ بکەین ئەم خووە بۆ

ئێمە ناڕەحەتیی زۆری بەدواوە دەبێ. دەبێ ناڕەحەتی بە ئاشکرا لە مێشك و زەینمان دا هەست پێ بکەین تا بتوانین ئەم خووە لەسەرمان دەربێنین. کەوایە ئەگەر ئەتۆ لەو کەسانەی کە بۆ وێنە فێرن هەرکات هاوسەری خۆیان دی لەگەڵی بکەونە دەمەقاڵێ, بۆ وەلانانی ئەم خووە شێوەی جۆراوجۆر هەن. بۆ نموونە لە وەختی دەمەقاڵێیەکەدا دەتوانی هەستی و چەند جار خۆ هەلاوێی. رەنگە هەست بە نەفامی بکەی بەلام هەر نەبێ شەڕ ناکەی. ئەگەر هەر جارێك تووشی دەمەقاڵێ بووی ئەم کارە دووپاتە بکەیەوە ئیدی حەزت لە کێشەو هەرا لەگەڵ هاوسەرەکەت نامێنێ. راست وەك CD یەك, کە ئەگەر هەر جارەی رووشاڵێکی تێبخەی, ئیدی کامپیوتەر ناتوانێ بیخوێنێتەوە. بەلام پاش ئەوەی نموونەکەت لەنێو برد, دەبێ نموونەیەکی تازەی لەجێ دابنێی. بۆ ئەم کارە رێنوێنیت دەکەم.

پێشتر پێنج هەستی نێگەتیڤی خۆت یادداشت کردوون. ئێستا داوات لێ دەکەم لە ماوەی ٥ هەتا ١٠ دەقیقەدا, ئەو خووانەی دەبنە هۆی دروست بوونی ئەو هەستانە یادداشت بکەی. لە راستی دا دەمەوێ دەستووری کاری پێویست بۆ دروست کردنی هەستێك وەدەست بێنی. باشە, یەکەم کار کە بۆ پێکهێنانی هەستی نائومێدی ئەنجامی دەدەی چیە؟ دواجار کە هەستت بە نائومێدی کرد وەبیر خۆت بێنەوە. چۆن بوو؟ بۆ گەیشتن بەو ئامانجە مسۆگەر لە پێش دا رووداوێکی ناخۆشت پێش بینی کردوەو ئەوت هێندە گرنگ نیشان داوە هەروا بزانە هەر ئێستا رووی داوە. پاشان لە مێشکی خۆت دا هێندێ دیمەنت لەوە کە بە باوەڕی تۆ دەبێ روو بدا دروست کردوون. پێویست بوو هەست بکەی کە هیچ شتێك لە کۆنترۆڵی تۆدا نیە. لە پاشان جۆری دەنگ, شێوەی دەموچاو و هەڵس و کەوتی خۆت گۆڕیوە. ئێستا دەستووری کاری پێویست بۆ نائومێدیت ناسی.

* * *

دەڵێن مرۆڤ هەم دەتوانێ مرۆڤ دروست بکاو هەم دەتوانێ مرۆڤ لەنێو بەرێ. ئەو چەکی وا ساز دەکا کە دەتوانێ تۆوی مرۆڤ لەسەر زەوی نەهێڵێ, بەلام لەلای دیکەوە, دەتوانێ بۆ پێکهێنانی خۆشی و ئاشتی لە جیهان دا هەنگاوی گەورە باوێژێ.

مرۆڤ ئازادە هەڵبژێرێ. دەتوانێ بە فکری دروست پشتیوانیی خوا وەرگرێ (ببێتە جێنشینی خوا) یان بە کەلك وەرگرتنی نادروست لەو بێتە خوارێ بۆ پلەیەکی بەرەژێرتر لە ئاژەڵ.

مرۆڤ دەتوانێ جوانترین رووح خەڵق بکا, هیچ شتێك بە قەد تەعلیماتی خوایی لە ئاسوودەیی رووح دا کاریگەر نیە. هەموو کەس بە کۆمەگی تەعلیماتی ئایینی دەتوانێ کەسایەتیی خۆی و تەنانەت چارەنووسی خۆشی دروست بکا. لە تۆم دەوێ وردتر گوێ بۆ تەعلیماتی خوایی رادێری و بەکاریان بێنی. بەکاربردنی ئەوەی فێری دەبی لە فێربوونەکە بەبایەختره.

چەند ساڵ بوو کە هەمیشە کتێبم دەخوێندەوە. هەموو کتێبەکان کاریان تێدەکردم. بەڵام هیچ کارێکم بۆ بەکاربردنی ئەوەی دەم خوێندەوە ئەنجام نەدەدا. کەوایە وەدوای بیروباوەڕو تیئۆریی جۆراوجۆر بکەوە بەڵام هەر بیرۆکەیەك فێری دەبی بەکاری بەرە. تەنانەت ئەگەر تاقە بیرۆکەیەکی پۆزەتیڤ فێر بی و بەکاری بەری, توانایەکی زۆرترت دەبێ چونکە تێدەگەی کە باوەڕەکانت چۆن چارەنووست دیاری دەکەن و خۆت بە دیلی چارەنووس نازانی.

هەستە توانابەخشەکان

ئێستا دەمانەوێ کەمێك بحەسێینەوە. کەوایە لە دەفتەری سەرکەوتنت دا, پێنج هەستی پۆزەتیڤ کە عادەتەن لە خۆتیان دا دەبینی بنووسە. پێنج هەست کە لانیکەم حەوتووی یەك دوو جار سەرت لێ دەدەن. کامانەن؟ ئێستا بنووسە چ خوو و خدەگەلێك دەبنە هۆی پەیدابوونی ئەو هەستانە.

رەنگە بەشێك لەو هەستە توانابەخشانە, عیشق, بەخشین, هاوکاری, لێوەشاوەیی, سەرکەوتن, خۆشحاڵی یان بەتوانایی بن. گرنگترین هەست کە هەموو حەوتوویەك سەرت لێ دەدا کامەیە؟ چ خوو و خدەگەلێك دەبنە هۆی ئەوەی ئەو هەستەت هەبێ؟

بەم شێوەیە دەتوانی دەستووری کاری پێویست بۆ پێکهێنانی هەستە توانابەخشەکانت دەست کەوێ. پێویست نیە چاوەڕێ بی تا ئەو هەستانە بۆخۆیان دروست بن. چونکە

دەستووری ئامادەکردنی وانت هەیەو دەتوانی هەروەخت بتـەوێ خۆشـحاڵی, ئومێـد, توانـا یان هەر هەستێکی پۆزەتیڤ لە خۆت دا دروست بکەی.

دەزانم کە ئێستا تەنیا جاروبار هەست بە وزەو ئۆگری دەکەی, بەڵام دەتوانی هـەر ئـەو هەستە لە خۆت دا پێك بێنی. چ بکەی باشە؟ لەشی خـۆت دەبـێ بخەیـە چ شـکڵێکەوە؟ چ دیمەن گەلێك دەبێ لە مێشکت دا حازر بکەی؟ چۆن دەبێ فکر بکەیـەوە؟ بیرکردنـەوە لـەو حاڵە تایبەتییانەی پێشتر بووتن و دەتوانی پێرستێك لەو حاڵەتـە تایبەتییانـەو ئـەو فکرانـە کە دەبنە هۆی ئەوەی زۆرتر هەستی خۆش خۆش لە خۆت دا ببینی, ئامادە بکـەی. داخـوا دەزانی چ شتێك دەبێتە هۆی دروست بوونی ئـەو هەسـتە پۆزەتیڤانـە؟ بـە جـۆرێکی دیکـە بڵێین هۆیەکانی سەقامگیر کردنی ئەو هەستانە لە تـۆدا کامانـەن؟ لـە فەسـڵی دواتـردا فێـر دەبی کە ئەو هۆیانەی سەقامگیر کـردن چـۆن لـە خـۆت دا پێـك بـێنی. هـەر ئـەو هۆیانـەی دەوروبەر کە بە شێوەی ئوتوماتیکی دەبنـە مایـەی شـکڵ گـرتنی خـوو و خـدەکان. بـەڵام جارێ دەمانەوێ هۆی پەیدا بوونی خوو و خدەکانمان بدۆزینەوەو بۆ ئەم کارەش:

١ـ لە پێش دا روونمان کردەوە کە هەستە نـەگۆڕەکانمان, کەسـایەتی و چـارەنووسمان دروست دەکەن.

٢ـ روونمان کردەوە کە ئەو هەستانە لە نەکاو نـابن بـە خـوو, بەڵکـە سـەقامگیر بـوونی خوو ئاکامی ریزە رەفتارێکی تایبەتە کە هەمیشە دووپاتە بۆتەوە, واتە دەکرێ بە شـێوەی رێکەوت خوویەك دروست ببێ. ئەگەر دەتـەوێ هەسـتێك لـە تـۆدا ببێتـە خـوو پـەیتا پـەیتا دووپاتەی بکەوە.

٣ـ پێنج خووی بەرتەسك کەرەوەی تۆمـان دیـاری کـردن. پاشـان تێگەیـشتی کـە ئـەم هەستانە چـۆن دروسـت بـوون, قۆناخـەکانی دروسـت بوونیانـت ناسـی و ئێـستا دەزانـی چ هۆگەلێك ئەوان سەقامگیر دەکەن. بەم جۆرە توانای ئەوەت پەیدا کرد کە ئەگەر هەست بـە خەمۆکی دەکـەی هـەر لـە سـەرەتای شـکڵ گـرتنی ئـەو هەسـتەوە رەوتـی دروسـت بـوونی بوەستێنی.

مسۆگەر ئێستا کە ئەو توانایەت دەست کەوتوە, حەز دەکـەی هەسـتێکی خۆشـی وەك شاگەشکە بوون لە جێگای هەستی خەمۆکی دابنێی. ئەمە توانایەکی گەورەیە, بەو مەرجـە

بتوانی هەموو کاتێك زیاتر لە یەك حاڵـەتی هەسـتی دروسـت بکـەی. نابـێ تـەنیا هەسـتێك, ببێتە هەموو دنیای تۆ. نابێ هەستێك بە بەشێکی جیانەکراو لـە کەسـایەتیی خـۆت بزانـی. بەم کارە دیمەنە زەینییەکانت و داهێنەریت بەرتەسك دەبنەوەو توانای تۆ لەنێو دەچێ.

شکان لە بەرامبەر هەستێکی تایبەتی دا, خێراترین میتۆد بۆ لەنێوبردنی توانـای تـۆ لـە بەکاربردنی توانای دەروونی دایە, کەوایە هەر کە هەستی نیگەتیڤی خۆت ناسی, هەستێکی دڵخوازی لە جێگا دابنێ.

ئەم شێوەیەش هەر لەم باسـەدا فێـر بـووی. داخـوا خـوو و خـدە پۆزەتیڤـەکانی خـۆت دیاری کردوون؟ کەوایە ئەو حاڵەتانەشت ناسیون کـە دەبنـە هـۆی دەرکـەوتنی ئـەو جـۆرە هەستانە. بەو پێیە هەروەخت بتەوێ دەتوانی ئەو جۆرە هەستانەت هەبن. ئەوەنـدە بەسـە کە بە شێوەیەکی تایبەتی هەناسە هەڵکێشی, لە مێشکی خۆت دا هێندێ دیمـەنی تایبـەتی دروست بکەی و بە میتۆدێکی تایبەتی لەگەڵ خۆت قسە بکەی.

دەزانم ئەوەندەش سادە نیە کە دێتە بەرچاو چونکە کارێکی تازەیە, بەڵام چما یەکـەم جار کە ترۆمبێلت لـێ خوڕی, ئەم کارەت باش ئەنجام دا؟ بەڵام لێخوڕینت وەلا نـەنا. قـەت نەتگوت ئەم میتـۆدە کارسـاز نیـە, دەبـێ واز لـە لێخـوڕین بێـنم و لەمـەودوا تـەنیا سـواری دووچەرخە بم. نا, بێگومان دەت زانی دەبێ بۆ لێخوڕین راهێنانی پـترت هـەبێ. کەوایـە بـۆ بەکارهێنانی ئەم میتـۆدە تازانـەش حەوسـەلەت هـەبێ و بـۆ ئـەوەی تێیـان دا کارامـە بـی راهێنانی زیاتر بکە. دەبێ بگەیـە ئـەو ئاکامـە کـە چـالاکی نەنوانـدن, لـە دەسـت پێکردنـی ناخۆشترە. شێوەی روانینی خۆت بگۆڕەو بۆ ئەم کارەش هەم لـە لەشـت بـەهرە وەرگـرە. هەم لە توانای خڕکردنەوەی زەین. لـێ گەڕێ با لە هەستی گۆڕان شاگەشـکە بـی و لـەزەت وەرگری.

ئەگەر ئەو راستییە تێبگەی کـە ئێـستا دەتـەوێ وەك فرۆکـەوان, رێنـوێنی و کـۆنترۆڵی ژیانی خۆت بەدەستەوە بگری, تاقیکردنـەوەی ئـەو خالانـەی فێریـان دەبـی زۆر ئاسـانتر و خۆشتر دەبێ. لەبیرت نەچێ کە ترس لەوەی "چ دەبـێ" لـە کردنـی کارەکـە بـە ئـازارترە, کەوایە بۆ وەدواکەوتنی مەسەلەکان ئەوەندە بەسە خۆت گرێدراو بکەی و لە مێـشکی خـۆت دا وەدوانەکـەوتنی کارەکـان بـە ناخۆشـتر لـە نـەکردنیان بزانـی. بـە جـۆرێکی دیکـە,

دەستەبەری ئەوە کە لەمەودوا ئەوەی فێری دەبی بەکاری بەری, ئەوەیە کە بیر لـە هـەموو ئاکام و لایەنەکانی کارەکە بکەیەوەو بگەیە ئەو ئاکامە کـە تاقیکردنـەوەی ئـەم مەبەسـتانە لە کارپێنەکردنیان ئاسانترە.

لەبیرت بێ ئەگەر بەخۆت بلێی: "دەبێ ئەم کارە بکـەم", مێـشکت دەڵـێ: "ئـەمن ئـەو کارە ناکەم." چونکە وشەی "دەبێ" لە زەینی زۆربەمان دا بە مانای ناڕەحەتییـە. کەوایـە لـە جیـاتی وی وشـەیەکی دیکـە بـەکار بێنـە. بـۆ وێنـە بـەخۆت بڵـێ: "ئـەمن ئـەو کـارە هەڵدەبژێرم." یان "ئەمن دەمەوێ ئەم کارە بکەم." دیارە ئـەم جـار هەسـتێکی جیـاوازت دەبێ. ئەگەر بلێی دەبێ ئەم راهێنانە ئەنجام بـدەم, مێـشکت بەربـەرەکانی دەکـا: "ئـەمن ئەم کارە ناکەم چونکە حەز بە ناڕەحەتی ناکەم." بەڵام ئەگەر بلێی: "ئەمن دەمـەوێ ئـەو کارە بکەم" هەر لە سـەرەتاوە هەسـتی خۆشـی و ئازادیـت رەگـەڵ راهێنانەکـەت خـستوە. کەوایە وەرە بزانین چۆن دەکرێ کارێك دەست پێ بکەین بێ ئەوەی هەسـت بـە ناڕەحـەتی بکەین.

١ـ خۆت بخە دەروازەی دەست پێکردنی کارە تازەکەتەوە.

٢ـ لـە خـۆت بپرسـە: ئەگـەر ئـەم کـارە نەکـەم دەبـێ چ نرخێـك بـدەم. داخـوا تووشـی ناڕەحـەتی دەبم؟ شـوێنەوارە ناخۆشـەکانی ئـەنجام نـەدانی ئـەم کـارە کامانـەن؟" ئـەم ناڕەحەتییە بە تەواوی دەرك بکە.

٣ـ لە خۆت بپرسە: "ئەگـەر ئـەم کـارە بکـەم چـیم دەسـت دەکـەوێ؟ ژیـانم تـا چ رادە باشتر دەبێ؟ چەندە خۆشحاڵ دەبم؟"

٤ـ "دەمەوێ"ی لە جێگای "دەبێ" دابنێ و لە دواقۆناغیش دا:

٥ـ تەنانەت ئەگەر ئەم کارەت پێش خـۆش نیـە بـەڵام دەزانـی دەبـێ بکـرێ, لـە خـووە پۆزەتیڤەکانی لەشت بەهرە وەرگرە. لەشت وەکار بخە. شـکڵی دەموچـاوت بگـۆڕە. وەڕێ کەوە, بە توانای لەشت روانینی خۆت بگۆڕە.

راهێنانی ئەمرۆت سادەیە. دەمەوێ ئەو کارەی ئەمڕۆ کردووتە دووبارە دەور بکەیـەوە. پێنج هەستی نیگەتیڤی خۆت و چۆنیەتیی دروست بوونیان وەبیر خۆت بێنەوە. چەند رێگـا بۆ شکاندنی ئەو نموونە کۆنانە داهێنە. بۆ وێنە کاتی برسیەتیی بەدرۆ, لە جیـاتی خـواردن

وەرزش بكە. بەم جۆرە دەتوانی نموونە كۆنەكان بشكێنی. بە هەستە پۆزەتیڤەكان دا بچیەوەو باش بیریان لێ بكەیەوە. چۆن ئەو هەستە بەرزانە لە خۆت دا دروست دەكەی؟ لە چ خوو خدەگەلێك بەهرە وەردەگری؟ و سەرەنجام, سەرلەنوێ بە شێوەكانی "سەرەتای دەستبەكاربوون" دا بچۆوە.

لە فەسڵی دواتر دا لەبارەی مەرجی سەركەوتنەوە قسە دەكەین. داخوا چۆن دەكرێ هەمیشە ئەو هەستەی لە خۆمان دا پێك هێناوە, بپارێزین. پێشتر كەمێك لەم بارەیەوە دواوین, بەڵام لە باسی داهاتوودا بە درێژی قسەی لێ دەكەین. دەمەوێ فێرت بكەم چۆن دەتوانی بە خۆگرێدان, بێ هەوڵی ئاگایانە, وەدوای ئەو خووانە بكەوی كە لە ژیان دا دەت پارێزن.

ڕۆژی دوازده‌یـه‌م

مه‌رجی سه‌رکه‌وتن

دووباره به‌خێر بێن بۆ جاده‌ی سه‌رکه‌وتن. ئه‌مڕۆ ڕۆژی دوازده‌یه‌مه‌و هێشتا بـه‌ڕێوه‌ین. ئه‌مڕۆ ده‌مانـه‌وێ میتـۆدی بـه‌کارهێنانی خـوو و خـده‌کان بـۆ سه‌رخـستنی ژیـان فێـر بـین. له‌مه‌ودوا ناچار نی بۆ دروست کردنی هه‌سته خۆشه‌کان, به ئاگاییه‌وه کار بکه‌ی و چه‌ندین قۆناخ ببڕی. یه‌کێك له گه‌وره‌ترین گیروگرفته‌کانی سه‌ر ڕێگای ئه‌و که‌سانه‌ی ده‌یانـه‌وێ بـه مه‌به‌سـتی سـه‌رکه‌وتن بگـۆڕێن ئه‌وه‌یـه کـه هه‌میـشه هـه‌وڵ ده‌ده‌ن ئـه‌م گۆڕانـه زۆر بـه ئاگاییه‌وه پێك بێنن و هه‌ربۆیه‌ش, بـۆ پێکهێنـانی ئـه‌م گۆڕانـه هێـزو کـاتێکی زۆر سـه‌رف ده‌که‌ن. بۆ نموونه ده‌ڵێن: "زۆر باشه. ئـه‌من ده‌مـه‌وێ نائومێـدی وه‌لا نـێم. که‌وایـه ئێـستا ده‌بێ قۆناخه‌کانی گۆڕان ده‌ست پێ بکه‌م."

ئـه‌م میتـۆده بـۆ ماوه‌یـه‌ك کرده‌نییـه, بـه‌ڵام ئه‌گـه‌ر نه‌بێتـه خـوو هـیچ کاتێـك نابێتـه هه‌میشه‌یی و پـاش ماوه‌یـه‌ك وه‌لای ده‌نـێن. بـه‌جۆرێکی دیکـه بڵـێین, ئـه‌م جـۆره که‌سـانه هه‌میشه خۆیان ناچار به گۆڕان ده‌که‌ن و گۆڕان ناکه‌نه خوویه‌ك تا ببێته هه‌میشه‌یی.

بۆ ئه‌وه‌ی گۆڕان ببێته هه‌میشه‌یی ده‌بێ گرێ بدرێی. گرێـدران یـانی سـه‌قامگیر کردنـی گۆڕانێـك لـه مێـشك دا بـه جۆرێـك کـه بـه شـێوه‌ی ئوتوماتیـك ئـه‌نجام بـدرێ. لـه‌باره‌ی گرێدرانه‌وه ده‌بێ چه‌ند خاڵت له‌بیر بن: له‌بیرت نه‌چێ که هه‌میشه لـه زه‌یـنی تـۆدا هه‌سـتی جۆراوجۆر هه‌ن که له‌گه‌ڵ هۆیه‌کانی ده‌وروبه‌رو نیشانه‌کانی دیکه گرێ دراون. بـه جـۆرێکی دیکه بڵێین, له درێژایی ژیانی هه‌رکه‌س دا زۆر ئه‌ڵقه‌پێوه‌ندی دروست بوون. که‌وایـه هـه‌موو ئێوه گرێدران ده‌ناسن و پێویست ناکا ئه‌من هه‌موو قۆناغه‌کانی گرێدرانتان فێر بکه‌م. ته‌نیا کارێك کـه لـه‌باره‌ی گرێدرانـه‌وه ده‌بـێ ئـه‌نجامی بـده‌ن ئه‌وه‌یـه کـه لـه مێـشکی خۆتـان دا سه‌قامگیری بکه‌ن. پێشتر له‌و باره‌یه‌وه قـسه‌مان کـردوه‌و لـه بیرتـه کـه گوتمـان, دووپاتـه کردنه‌وه دایکی هه‌موو هونه‌ره‌کانه. جگه له‌وه ده‌بێ فێر بی چۆن له‌و مه‌سه‌لانه کـه پێـشتر له گه‌ڵیان گرێ دراوی به قازانجی خۆت که‌لك وه‌رگری.

زۆر لـه هۆیـەکانی دەوروبـەری ئێـوە وا دەکـەن ئێـوە بـێ هـیچ دەلیلێـك هەسـتێکی دڵخوازتان هەبێ. بۆنموونە, ڕەنگە جۆرە مۆسیقایەك هەبێ کـە بـە بیـستنی هەسـتێکی زۆر باشتان تێدا دروست بـێ. باشـە, بۆچـی لـەم هۆیانـە بـەهرە وەرنـەگرین؟ ئـەم هۆیانـە لـە دەوروبەری تۆن و ئەگەر بیان ناسی دەتوانی ئەوان بەکار بـەری و بـەو ئاکامانـە بگـەی کـە دەتەوێن. پێویست نیە بۆ وەدەستهێنانی هەستی خۆش خۆش چاوەڕێ بی, دەتوانی خۆت بۆلای خۆشی بەکێش بکەی.

گۆڕینی سەرمەشقە زەینییەکان

ئەمڕۆ فێر دەبین کە چـۆن دەکـرێ مەسـەلە نێگەتیڤـەکان بەرتەسـك بکرێنـەوە. ئەگـەر ڕووداوێك دەبێتە هۆی ئەوەی هەستێکی خەراپتان هەبێ, دەتوانن جارێك و بۆ هەتا هەتایـە لەکۆڵ خۆتانی بکەنەوە. ئەم کارە تەنیا چەند دەقیقە وەخت دەگرێ. ئەمە میتۆدێکـە کـە پێـی دەگـوترێ **شـێوەی گـۆڕینی سەرمەشـق**, میتۆدێـك بـۆ گرێـدران و سـەقامگیر بـوونی مەسەلەکان لە مێشك دا, یان بە جۆرێکی دیکە بڵێین, دروست کردنی خوویەکی فکـری, بـە چەشنێك کە ناچار نەبین هەموو جارێ ئەم کارە بە ئاگایی و بە زەحمەتەوە ئەنجام بدەین. بەم جۆرە دەتوانین بێ هیچ تەقەلایەك بەرەو گەیشتن بە ئامانجەکان بچینە پێش.

بۆ گرێدران دەبێ هێندێ قۆناغ ببڕین. لە یەکـەم هـەنگاو دا بـەو مەسـەلانە دەسـت پـێ دەکەین کە پێشتر لە مێشکمان دا سەقامگیر بوون.

وەبیر خۆ بێننەوە چۆن لەگەڵ ئەو چەمکانە گرێ دراون. بێشك لە کاتی دروست بوونی ئەم پێوەندییەدا, لە بارودۆخێکی هەستیی بەهێزدا بوون. هـەروەخت ڕووداوێـك چـەند جـار لەگەڵ هەستێکی بەهێز هاوکات بێ بەرامبەر بە وی گرێدراو دەبن. سەگەکانی پاڤۆڵف تـان لەبیرە؟ سەگەکان برسین و ئێوە زەنگێك لـێ دەدەن و دوایە خواردنیان دەدەنێ. دووبـارە ئەم کارە دووپاتە دەکەنەوەو پاش چەند جار, ئـەم ڕووداوە لـە سیـستمی دەمـاریی وان دا سـەقامگیر دەبـێ. بـەم جـۆرە, لـە داهـاتوودا لەگـەڵ لێـدرانی زەنگەکـە هـەر ئـەو ڕووداوە دووپاتە دەبێتەوە. ئەم ڕەوتە لەبارەی مرۆڤەکانیـشەوە ڕاسـتە. پێـشتر لـەبارەی ڕیکلامـە پڕوپاگەندەییەکانــەوە پێکــەوە باسمــان کــردوە. بەڕێوەبــەرانی پــڕۆژەی ڕیکلامــە

پڕوپاگەندەییەکان دەزانن چۆن شوێن لەسەر ئێمە دابنێن. ئێمەش با فێر بین چۆن بتوانین لەم میتۆدە بە قازانجی خۆمان بەهرە وەرگرین.

هەروەك گوتم گرێدران لە ئاکامی بەردەوامیی حەرەکەتێك، هۆیەك یان ڕووداوێك هاوکات لەگەڵ هەستێك پێك دێ. وا دابنێ کەسێك بابی مردوە. بێگومان هەستێکی زۆر ناخۆشی هەیە. یەکێك لە بەهێزترین هەستە نێگەتیڤەکان، واتە خەمۆکی، لە هەناوی دا لەوپەڕی خۆی دایە. لە ڕێوڕەسمی بەخاك سپاردن دا یەکێك لە دۆستان دێتە لای، دەستێك لە شانی دەداو دەڵێ: "جان دەزانم چەند دژوارە. هیوادارم تەمەنی درێژی بۆخۆت بەجێ هێشتبێ." یەکێك لە خزمان دێتە لای جان، دەست لە شانی دەداو دەڵێ: "کوڕم، بەڕاستی ڕووداوێکی بەژانە."و...

هیچ کام لەم قسانە هەستی جان ناگۆڕن، بەڵام ئەڵقەپێوەندییەکی نێگەتیڤ بێئەوەی بەخۆی بزانێ لە مێشکی جان دا دروست دەبێ. چەند مانگ دواتر جان ورەی باشترەو تا ڕادەیەك ئەم کارەساتەی لەبیر چۆتەوە، یان لە ڕاستی دا فێر بووە کە دەبێ خۆی لەگەڵ هەل و مەرجەکە بگونجێنێ، کەچی لە نەکاو یەکێك لە دۆستانی دەگاتە جێ و دەڵێ: "ها جان، وەزع چۆنە؟" دەستێك ڕاست لەو نوختەی شانی دەدا. جان هەست بە خەمۆکییەکی توند دەکا، بەڵام نازانێ بۆ. داخوا تا ئێستا شتی واتان بۆ هاتۆتەپێش؟ داخوا هەڵکەوتوە لە نەکاو خەمۆك بووبن، لە حاڵێك دا هیچ دەلیلێك بۆ ئەوە نەبووە؟ لە زۆربەی ئەو حاڵەتانەدا هەستی خەمۆکی بەهۆی پێوەندییەکەوەیە کە پێشتر دروست بووە.

ئەگەر لەگەڵ هۆیەك گرێ بدرێن لەگەڵ دەرکەوتنی، ئەو هەستەی لە مێشکی ئێوەدا تۆمار کراوە خۆی دەردەخا. ئەم هۆیە تەنیا حەرەکەتێکی وەك دەست لە شان دان نیە. بەڵکوو دەتوانێ هۆیەکی بیستراو بێ. دەچیە ژوورێ، دەنگی مۆسیقا، تەنانەت ئەگەر زۆریش کز بێ دەبیسی و هەست بە دڵتەنگی و خەمۆکی دەکەی. هەر ڕووداوێك کە دووپاتە بوونەوەی هەستێکی لەگەڵ بووبێ دەتوانێ تۆ گرێدراو بکا، بۆ نموونە بە شێوەیەکی تایبەتی تەماشاکردن یان خوو و خدەی کەسێك کە لە ڕابردوودا بەدرەفتاریی لەگەڵ کردووی، یان تەنانەت بۆنێك وەك بۆنی کێکی سێوی دەستاوی دایکت، یان شتێکی لەو

بابەتە, ئەو هۆیانەی ئێمە دەخەنە ژێر کاریگەریی خۆیان هەمیشە لە دەوروبەری ئێمە روو دەدەن و شوێن لەسەر هەموو لەشمان دادەنێن.

هێندێ وەخت گرێدران ئاکامی ناخۆشی بەدواوە دەبێ. بۆ وێنە وا دابنێ ئەمڕۆ لە بانگهێشتنێك دا لەگەڵ دۆستانی, بەڵام هەست بە نارەحەتی دەکەی. دۆستەکانت دەوروبەرت لێ دەگرن و لە تۆیان دەوێ شادمانتر بی. رۆژی دواتر هەر ئەم رێکەوتە روو دەداتەوە. ئەگەر چەند رۆژ وا بڕوا دۆستەکانت بێئەوەی بە خۆ بزانن هەر کە تۆیان دی هەستێکی ناخۆشیان دەبێ و بەم جۆرە پێوەندیی نێوان تۆ و ئەوان خەوشدار دەبێ.

لە پێوەندیی نێوان ژن و مێردێك دا گرێدران بە ئاسانی دروست دەبێ چونکە هەست لەو جۆرە پێوەندییانەدا زۆر بەهێزە. ئەگەر لە نێوان ژن و مێردێك دا چەند حاڵەتێکی نێگەتیڤ روویدا, بەرە بەرە بەرامبەر بەو هەستە گرێدراو دەبن و کار دەگاتە جێیەك کە دەڵێن: "خوایە, ئیدی دەری نابەم! لەم ژیانەدا هەمیشە هەست بە نارەزایەتی و ئازار دەکەم."

بەڵام ئەتۆ ئێستا لەوە ئاگاتری کە فریوی داوی گرێدران بخۆی. ئەتۆ بۆخۆت شێوەی ئەم ئەڵقەیە دیاری دەکەی و خۆت لەگەڵ ئەو مەسەلانە گرێ دەدەی کە هەستێکی خۆشت پێ ببەخشن.

لووتکەی هەست

ئەگەر دەتەوێ هەستێك لە خۆت دا گرێدراو بکەی, لە پێش دا دەبێ بە جۆرێك خۆت بگەیەنیە لووتکەکەی. بە جۆرێکی دیکە بڵێین, پێویستە هەستێك وا لە مێشکت دا تۆمار بکەی, کە هەمیشە بە شێوەی ئۆتوماتیکی پەیدا بێ. بۆ پەیدا بوونی هەستێکی لەمجێز بوون, تەنیا کار کە دەبێ بیکەی ئەوەیە کە بیر لەو وەختانە بکەیەوە کە زۆر لەمجێز بووی, بۆ وێنە ئەو کاتە کە خەڵات کرابووی. پاشان تەواوی هەل و مەرجی ئەوکاتە ساز بکەیەوە, واتە وەك ئەوکات هەناسە هەڵکێشی, دەموچاوت بێنیە حاڵەتی ئەودەم و کارێك بکەی کە ئەو هەستە بە ئاشکرا دەرك بکەی. ئەمجار هەر لەو حاڵەدا حەرەکەتێکی تایبەتی ئەنجام بدەی. بۆ وێنە بە دەنگی بەرز بڵێی: "بەڵێ." دووبارە: "بەڵێ, بەڵێ." ئەم کارە

له پەستا ئەنجام بدەی. هەر جارێك كە ئەم وشەیە دووپاتە دەكەیەوە هەستی تۆ بەهێزتر دەبێ. دووبارە دووپاتەی بكەوە: "بەڵێ, بەڵێ." كلیلی ئەم كارە تەنیا ئەوەیە كە دەبێ لە كاتی ئەنجامدانی ئەو كارەدا هەستێكی بەهێزت هەبێ. تەنیا بەڵێ, بەڵێ گوتن كارساز نیە. هاوئاوازیی دەماری وەختێك لە تۆدا دروست دەبێ كە بە تەواوی لەمجێز بوون لە خۆت دا هەست پێ بكەی.

ئەمن هاوئاوازیی دەماریم بە كۆمەگی قامكەكانم لە خۆم دا پێك هێناوە. بە گرتنی چەند قامك دەسبەجێ هەستی جۆراوجۆر بەدەست دێنم. كتێبەكەی منت دیوە؟ كتێبێكی تا ڕادەیەك ئەستوورەو ئەمن تەنیا لە مانگێك دا نووسیومە. دەبوو ئەو كارەم كردبا. ئۆی, داوای لێبووردن دەكەم, قەرار وابوو وشەی "دەبێ" لەبیر خۆمان بەرینەوە. لەبیرتە؟ ئەمن ویستم ئەو كتێبە بنووسم و نووسینەكەشیم هاوكات لەگەڵ دانانی چەندین سیمینار لە سەرانسەری وڵات دا ئەنجام دا. هەموو ڕۆژێ تا ئێوارێ قسەم دەكرد. وەختی ڕۆژئاوا ڕێوڕەسمی "بازدان بەسەر ئاگردا"مان هەبوو, دەوری سەعات یەك ـ دووی نیوەشەو دەگەیشتمەوە هوتێل. لەو كاتەدا فێر ببوم كە بە گرتنی قامكەكانم هەست بە توانا بكەم. دەسبەجێ پاش گرتنی قامكەكانم هەستم بە وزەو دەماغ دەكردو دەم توانی تا بەیانی بنووسم.

حەتمەن لەبیرتانە كە ڕەفتاری ئێمە, هەرچی بێ لەسەر بناخەی هەستێكە كە لەو دەمەساتەدا هەمانە. كەوایە ئەگەر دەتانەوێ كارەكەتان باشتر بێ دەبێ بتوانن هەستێك لە خۆتان دا دروست بكەن كە پارێزگاریتان لێ بكا. داخوا پێتان خۆشە لە داهێنەریی خۆتان بەهرە وەرگرن؟ دەمانەوێ لەو شتەی پێشتر لە مێشكتان دا گرێدراو بووە بە قازانجی خۆتان كەلك وەرگرین. ئەمن بۆخۆم هەر كاتێك لە خەو هەڵدەستم بۆ ئەوەی بچمە سیمینارێك بە خۆم ناڵێم: "ئۆی خوایەگیان! دووبارە سیمینار. ئەمە نەوەدو حەوتەمین سیمینارە كە دەبێ ڕایپەڕێنم." ئێستا فێر بووم بە ئەنجامدانی چەند حەرەكەتێك خۆم بخەمە سەر لووتكەی ئامادەیی. پێم خۆشە ئەو كارە بۆ ئێوەش بكەم تا بتوانن لە ناڕەحەتییەوە بگەنە شۆرو شەوق و هەژان, یان لەوپەڕی تووڕەیی دا پێبكەنن.

لە ئێوەم دەوێ بیر لەو حاڵەتانە بكەنەوە كە ئێوە دەخەنە پێكەنین, یان هەر نەبێ زەردەیەكتان دێننە سەرلێو. گرێو دەكەم كە ئێوەش حاڵەتی واتان هەیە. بۆ وێنە ڕۆمانێك

یـان فیلمێـك كـه بـه دیـتنی زۆر زۆر پێكـەنیون. دەمـەوێ خۆتـان بخەنـە بـارودۆخی پێكەنینەوە. پاشان لە كاتی پێكـەنین دا دەسـتی خۆتـان بگوشـن. زۆر باشـە! ئـەم كـارە هەروا دووپاتە بكەنەوە. بەم حەرەكەتە چ روودەدا؟ هەروەخت دەست لەگەڵ كەسێك لـێ دەدەیەوە هەست بە شادی و خۆشی دەكەی. جگە لەوە هـەروەختێك نارەحـەتی دەتـوانی بە گوشینی قامكەكانی خۆت هەستێكی باش بەدەست بێنی.

رەنگە بپرسی گرێدران بەرامبەر بە حەرەكەتێك چەندی پـێ دەچـێ؟ ئـەم كـارە راسـت بەوەوە بەستراوە كە ئەتۆ چۆن ئەو راهێنانانە ئەنجام دەدەی. چەندی بتوانی باشتر خـۆت بخەیە بارودۆخی هەسـت و سـۆزەوەو هەسـتت بـەهێزترو تونـدتر بـێ, گرێـدران كاریگـەرتر دەبێ و خێراتریش روودەدا.

ئێستا وەرە بزانین چۆن دەتوانین حاڵەتی گرێدران لەنێو بەرین. لەوانەیـە ئـەتۆ پێـشتر بە شێوەیەكی نێگەتیڤ بەرامبەر بە رووداوێك گرێدراو بووبی. بۆ وێنـە بـە لێـدان لـە شـانی چـەپت دەسـبەجێ هەسـتێكی ناخۆشـت بـۆ دروسـت دەبـێ و هەسـت بـە نائومێـدی و خەمۆكییەكی توند دەكەی. رەنگە تەنانەت خۆشـت دەلیلـی ئـەو خەمۆكییـە نـەزانی بـەڵام دەتەوێ هەر جۆر بووە لە كۆڵ خۆتی بكەیەوە. زۆر ئاسانە. دەبێ حەرەكەتێكی پۆزەتیڤ لە جێگای حەرەكەتی پێشوو دانێی. ئەم حاڵەتە نێگەتیڤە لە شانی چەپی تۆدا هەست پـێ دەكرێ. كەوایە دەبێ بچیە لای شانی راستت.

بیر لەو كاتانەی ژیانت بكەوە كە هەموو شتێك زۆر باش دەهاتـە بەرچـاو. چـاوانت لێـك نێ و لە بیرەوەرییەكانت دا نوقم بە. وا لە بیرەوەرییەكانت دا ون بـە هـەروا بزانـە دووبـارە روو دەدەنەوە. هەستی خۆش بچێژە. رەنگە لە جێیەك بـی كـە لـەوێ, هـەمووان خۆشـیان دەوێی. خۆشەویستی هەست پێ بكە. راست لەو كاتەدا سەرنج بدە شانی راسـتت. لەبیرتـە كە خاڵە نێگەتیڤەكە لەسەر شانی چەپتە. هەموو لە دەوری تۆ كۆبوونەوەو ئـەتۆ لەوپـەڕی خۆشی دای. ئێستا شانی راستت بەدەست بگووشە. ئەم كارە هەروا دووپـات بكـەوە هـەتا پێیەوە گرێ دەدرێی. لەمـەودوا هـەروەخت پێویـستیت بـە هەسـتی توانـاو دەمـاغ هـەبوو, ئەوەندە بەسە شانی راستت بگووشی. دڵنیام راست ئەو هەستە لە تۆدا دروست دەبێتەوە. هیچ گرنگ نیە بیر لە شتێك بكەیەوە یان نا, قۆناغـەكان پێـشتر ئـەنجام دراون. ئێـستا بـێ

هیچ هەوڵدانێك, تەنیا بە گووشینی شانی راستی خۆت ئەو هەستەت بۆ پەیدا دەبێ کە پێت خۆشە. ئەم میتۆدە زۆر کارسازە.

ئەمە قۆناغی یەکەمی لەنێوبردنی حاڵەتە نێگەتیڤەکان بوو. لە قۆناغی دووەم دا دەبێ حاڵەتە پۆزەتیڤ و نێگەتیڤەکان پێکەوە ئەنجام بدەی. مەبەستم ئەوەیە کە بە لێدانی شانی چەپت هەست بە خەمۆکی دەکەی و بە گوشینی شانی راست هەستێکی بەرزت هەیە. ئەم دوو هەستە لە مێشکی تۆدا تۆمار کراون و ئێمە ئێستا دەمانەوێ ئەم دوو بەرنامەیە پێکەوە بەڕێوە بچن. رەنگە کەمێك سەیر بێتە بەرچاو. روخساری خۆت بێنە بەرچاو کە لایەکی بە حاڵەتی پێکەنین چۆتە سەرو لایەکەی دیکەی بە حاڵەتی گریان داچۆڕاوە. بەڵام مەسەلەکە زۆر سادەیە. مێشکی تۆ هەردوو هەستەکە پێکەوە نیشان دەداو کاتێك دوو پەیامی جۆربەجۆری دەماری لە مێشك دا دەکەونە پەنای یەك, ئەوەیان کە بەهێزترە ئەوی دیکە لەنێو دەبا. هەر بەم هۆیەوە ئەگەر ئەو حاڵەتە پۆزەتیڤانەی لە خۆتیان دا دروست دەکەی پتر بن دیارە دەتوانی بەسەر حاڵەتە نێگەتیڤەکان دا سەر کەوی.

جارێکی دیکە بە کورتی ئەوەی پێویستە لەبارەی گرێدرانەوە بیزانی دووپاتە دەکەمەوە. بۆ گرێدران, ئەو هەستە کە مرۆڤ لەو کاتەدا هەیەتی زۆر گرنگە. ئەگەر دەتەوێ ئەڵقەپێوەندییەکی پتەو لە مێشکت دا دروست بکەی دەبێ خۆت بگەیەنیە لووتکەی هەست. دەبێ ئەو هەستە بە جۆرێك لە خۆت دا پێك بێنی کە بە ئاشکرا دەرکی بکەی. بۆ نموونە بۆ ئەوەی بگەیە لووتکەی هەست دەبێ دەنگت حاڵەتێکی تایبەتی بەخۆوە بگرێ. رەنگە بڵێی: "خۆ ئەمن نازانم لووتکەی هەست لە کوێیە." باوەڕ بە ویژدانی نائاگای خۆت بکەو ئەگەر دڵنیا نی, لە پەستا کردەوەی گرێدان ئەنجام بدە. بە دووپاتە کردنەوە هەموو شتێك لە مێشکت دا تۆمار دەکرێ.

سەرنج بدە ریکلامە پروپاگەندەییەکان, ئەوان نموونەی زیندوون. ئەم ریکلامانە هەر جۆرە هەستێك کە بیری لێ بکەیەوە دەدەن بە تۆ و بۆ ئەم کارە لە زۆر هۆ بەهرە وەردەگرن, بۆ وێنە لە دەنگ. دەنگ دەتوانێ هەستێکی تایبەتی بدا بە تۆ.

لە قۆناغی سێیەم دا هەستی خۆت لەگەڵ ئەو هۆیانە گرێ بدە کە بۆخۆت دیارییان دەکەی و ئەوەش لە زەینی خۆت دا تۆمار بکە. بۆ نموونە لە مێشکی خۆت دا دەست لێدان

لەگەڵ هەژان پێوەند بدە. ئەگەر ئەم کارە بە باوەڕی تۆ کاریگەر نیە دەتوانی کێشانی پێستی نێوان دوو قامك تاقی بکەیەوە. لە ساتێکی دیاریکراودا, کاتێك کە هەستت گەیشتۆتە ئەوپەڕی خۆی, چەندین جار پێستی دەستت راکێشە. لەبیرت بێ ئەو حاڵەتەی بۆ سەقامگیر کردنی هەستی خۆش و پۆزەتیڤی خۆت بەکاری دێنی دەبێ بەهێزتر لەو هۆ نێگەتیڤە بێ کە پێشتر لەگەڵی گرێ دراوی, ئەگینا هەستە نێگەتیڤەکانت بۆ لانابرێن. ئەگەر هەستە نێگەتیڤەکەت بۆ وێنە بە زەبرێکی قایم لە مێشکت دا سەقامگیر بووە, بێت و بۆ دروست کردنی حاڵەتی پۆزەتیڤ لە زەبری بەسپایی کەڵك وەرگری ئاکامێکت دەست ناکەوێ. چونکە هیچ پێوەندییەك لە سیستمی دەماریی تۆدا دروست نابێ. مەبەستی من ئەوەیە کە بێجگە لە فێرکردنی ویژدانی بەئاگای تۆ, کارێك بکەم کە شوێن لەسەر ویژدانی نائاگاشت دابنێ, چونکە تەنیا لەو حاڵەتە دایە کە دەتوانی هەل و مەرج بە قازانجی خۆت بگۆڕی و هەستی دڵخواز لە خۆت دا دروست بکەی.

قۆناخی دوایی و گرنگترین قۆناغ بۆ سەقامگیر کردنی هەستی پۆزەتیڤ, پابەند بوون بە سەرلەنوێ دروست کردنەوەی ئەو هەستە خۆشەیە کە لە جێگای هەستە نێگەتیڤەکەی پێشووت داناوە. ئەوە گرنگ نیە کە چەند گرفتاری یان لە کوێ تووش بووی, دەبێ هەموو رۆژێ گوێی لێ بگری, لە رێگای شوێنی کار, لە ماڵێ یان لە وەختی خەوتن دا.

کەسانی بەتواناو سەرکەوتوو هەموویان نهێنیی گرێدران تێگەیشتوون و لە ئەڵقەپێوەندییەکانی مێشکیشیان بەهرە وەردەرگرن و لەوەش کە خەڵکی دیکە گرێدراوی بوون بە قازانجی خۆیان کەڵك وەردەگرن.

شێوەی گرێدانی سەرکەوتن

ناسینی شێوەی بەکاربردنی قانوونی گرێدان لە هەر کارو جێگەو پێگەیەك دا بایەخێکی زۆری هەیە, هەموو ولاتێك پێویستیی بە کەسانی بەتواناو سەرکەوتوو هەیە. چەندی ژمارەی ئەو جۆرە کەسانە لە کۆمەڵ دا زۆرتر بێ, ئەو کۆمەڵە بەختەوەرتر دەبێ. دەزانم کە لە سەرەتادا جێبەجێ کردنی ئەم قانوونە هێندە ئاسان نابێ, بەلام ئەگەر قازانجی بێئەژماری کەڵك وەرگرتن لەم میتۆدە بزانی لە هەموو ئامرازێك بۆ گرێدانی خۆت کەڵك وەردەگری. ئێمە هێندێ جار بۆ گرێدانی خەڵك تەنانەت لە فیلمی کۆمیدیەنە ناودارەکانی

وەك "ئێدی مۆرفی"یش کەلك وەردەگرین. ئەوکاتەی خەڵك لە کورسیی حەسانەوەدا دانیشتوون, تەماشای فیلمی ئەم هونەرمەندە دەکەن, پێدەکەنن و هەستێکی خۆش و زۆر باشیان هەیە, گرێدران زۆرە. هەروەك لەبیرتە, لە ریکلامە تەلەڤزیۆنییەکان دا کەلکێکی زۆر لەم قانوونە وەردەگیرێ. پڕوپاگەندەی پیپسیت لەبیرە؟ کۆمپانیای پیپسی وێنەی پیپسی لە زەینی بینەران دا بە بە سەرنج راکێشیی مایکل جاکسۆنەوە گرێ دا. ئەتۆش دەتوانی لەو میتۆدە بۆ شوێن دانان لەسەر منداڵەکانی خۆت کەلك وەرگری. باسی کەسێکیان بۆ بکە کە ئەوان وەك سەرمەشق هەڵیان بژاردوە, ئەو قسانە کە ئەو کردوونی. تەنانەت ئەو شتانە کە بۆخۆشت دەتەوێ فێری منداڵەکانتی بکەی لە زمانی ئەو سەرمەشقەوە پێیان بڵێ. ئەم میتۆدە بەتایبەتی لەسەر مێرمنداڵان شوێنەوارێکی سەرسوڕهێنی هەیە. بە کوڕە مێرمنداڵەکەت بڵێ: "کوڕم دەزانی, ئەو فووتبالیستەی ئەتۆ زۆرت خۆش دەوێ, دەڵێ بۆ سەرکەوتن دەبێ پشووت درێژ بێ و زۆر خەریکی راهێنان بی؟" دەسبەجێ ئاکامی قسەکانت دەبینی.

بۆ شوێن دانان لەسەر خەڵکی دیکە باشترە ئەو شتانە بناسی کە لەگەڵیان گرێ دراون. ئەم چەکە لە بازرگانی دا زۆر سەرکەوتوویە. پاش ماوەیەك بە ئاسانی دەتوانی بزانی لایەنی بەرامبەرت لەگەڵ چ شتێك گرێ دراوە. کەسانی سەرکەوتوو ئەم چەکە باش دەناسن و بەهرەی لی وەردەگرن. کۆلۆنێل دۆنتست لەبیرە؟ ئەو بەباشی لە میتۆدی شوێندانان و نفووز لەسەر خەڵك لە رێگای ئەو شتانەوە کە لەگەڵیان گرێ دراون, کەلکی وەرگرت. سەرژمێرییەکان نیشان دەدەن پێش ئەوەی کۆلۆنێل لە تەلەڤزیۆن دەرکەوێ تەنیا کەمتر لە ٢٥ لە سەدی خەڵکی وڵاتە یەکگرتووەکان لایەنگری بوون بەڵام لە چەند رۆژی دواتر دا, شەست لەسەدی خەڵك لەگەڵی کەوتن. بۆچی؟ چونکە کۆلۆنێل لە حاڵێك دا یۆنیفۆرمی هێزی دەریایی لەبەردا بوو و هەرچی میداڵی هەیبوو لە سنگی دابوون لە تەلەڤزیۆن دەرکەوت. هەموو کەس پێی وابوو ئەم پیاوە قارەمانە.

ئەمن بەهیچ جۆر نامەوێ بڵێم لایەنگری لەو دروست بوو یان هەڵە, مەبەستم تەنیا ئەوەیە بڵێم ئەو پیاوە زیرەکە بە شێوەیەکی درەوشاوە کەلکی لە بەکارهێنانی میتۆدی گرێدان وەرگرت. داخوا ئەو هەموو رۆژێ لە کۆشکی سپی یۆنیفۆرمی دەبەر دەکرد؟ نا. کەوایە بۆچی ئەو رۆژە یۆنیفۆرمەکەی کردبووە بەر؟ چونکە لەمێژ بوو یۆنیفۆرمەکەی

دەبەر نەکردبوو ئەو رۆژە لـە نـەکاو بڕیـاری دا بیکاتـە بـەری؟ نەخـەیر. دیـارە ئـەو باشـی توانای گرێدران دەناسی. هەموو کەسانی سەرکەوتوو وان. ئـەو دەیزانـی یۆنیفـۆرمی هێـزی دەریایی بە تایبەتی ئەگەر بە چەندین میداڵیش رازابێتەوە لە مێشکی خەڵکی ئەمریکا دا بە مانای توانایە. هەموو کەس بە دیتنی ئەم جل و بەرگە بێ ئەوەی بەخۆی بزانـێ دەکەوێتـە یادی بەتوانایی. کەوایە بەهرە وەرگرتن لەم هەستە زۆر سادە بوو, وانیە؟

ئەوەی ئەمرۆ فێری بووین ئەمە بوو:

هیچ هەستێکی نێگەتیڤی بەردەوام لەگەڵ بنیادەم لەدایك نابێ, بەڵکە هەست پێکردنـی بـەردەوامی بـەهۆی گرێـدرانی مێـشکی ئێمـە بـەهۆی جۆراوجۆرەوەیـە. کەوایـە هەسـتی نێگەتیڤ لە نەکاو دروسـت نابـێ. جگـە لـەوەش زانیمـان قۆناغـەکانی گرێـدران کامانـەن و لـەبارەی کـەم کردنـەوەی هەسـتە نێگەتیڤەکانـەوە قـسەمان کـرد. گوتمـان دەتـوانی ئـەو ئەڵقەپێوەندییانە کە بێئـەوەی بـەخۆت بزانـی لـە مێشکت دا دروسـت بـوون و زیانـت پـێ دەگەیـەنن وەك ئـەو کاتـەی بـە دیـتنی سـەرۆکەکەت لـە خـۆوە تـووڕە دەبـی, لەبەریـەك هەڵوەشێنی. لە کۆتاییش دا شێوەی کەلك وەرگرتن لـەو حاڵەتانـەی لـە مێـشکی (خۆمـان یان خەڵکی دیکە)دا گرێ دراون بە قازانجی خۆمان فێر بووی. دیتت ئەگـەر بتـوانی ئـەوەی لە دەوروبەری خۆت لەگەڵی گرێ دراوی, بناسی, دەتوانی زۆری کەلك لـێ وەرگری.

تـوانای هێنانەبـەرچـاو

ئێستاش ئەوەی لە کۆتایی باسەکەدا دەمەوێ لەبارەی دا بۆتان بنووسم, نـاوی **توانـای هێنانەبەرچاوە**. لـە هێنانـە بەرچـاو بـۆ سـەقامگیر کردنـی هەسـتەکان لـە مێـشك دا کـەلك وەردەگیرێ. دیارە پێش ئەوەش لەم بارەیەوە قسەمان کردبوو. بەڵام دووبارە, و ئەمجارە بە درێژی قسەی لـێ دەکەم.

وا دابنێ هەست دەکـەی سـەرنج راکـێش نـی و لـەلای خـەڵکی خۆشەویـست نـی و ئـەم هەستە زۆرت ئازار دەدا. لە تۆم دەوێ لەنێو بیرەوەرییەکانت دا بگەڕێی و رۆژگارێك وەبـیر بێنیـەوە کـە هەسـتت دەکـرد هـەمووان خۆشـیان دەوێـی. دەتـوانی چـەندین جـار ئـەم بیرەوەرییە لە زەینی خۆت دا, بە هەموو وردەکارییەکانەوە دەور بکەیەوە. دیارە بە زوویی

وای لێ دێ پێویستیت بە دەور کردنەوەی بیرەوەرییەکانت نامێنێ چونکە ئەم هەستە لە زەینت دا سەقامگیر دەبێ و هەست دەکەی خەڵك خۆشیان دەوێی. بزانین ئەم میتۆدە چ سوودێکی بۆ ئێوە دەبێ؟ بە دووپاتە کردنەوەی ئەم میتۆدە حەرەکەتی تۆ لە رێبازی ژیان دا هەمیشە بە لایەکی موناسیب دا دەبێ, چونکە فکرت لەسەر ئەو مەسەلانە خڕ دەکەیەوە کە حەزیان پێ دەکەی.

عادەتەن ئێمە میتۆدی هێنانەبەرچاو بە شریتی ڤیدیۆیی فێر دەکەین. بەڵام خوێندنەوەی ئەم قۆناغانەش دەتوانێ کۆمەگێکی زۆر بە تۆ بکا. بەڵام ئەگەر ئەتۆ لەو کەسانەی کە دەڵێن ئەمن ناتوانم شت بێنمە بەرچاو, هەر ئێستا کتێبەکە وەلا نێ چونکە خەریکی وەختی خۆت بەفیڕۆ دەدەی. زیاد ناڕۆم. ئەتۆ دەبێ بزانی هەر کارێکی دەیکەی بەشێوەی وێنەیەك لە مێشکت دا جێگیر دەبێ. هەموو کەس دەتوانێ شت بێنێتە بەرچاو و کەسێك نیە کە ئەم سروشتەی تێدا نەبێ.

هێندێ جار لە سیمینارەکانم دا کەسانێك پێم دڵێن: "مستەر رابینز ئەمن ناتوانم شت بێنمە بەرچاو." داوایان لێ دەکەم چاو لێك نێن. پاشان لێیان دەپرسم کراوەتەکەی من چ ڕەنگە؟ ئەوان دەسبەجێ وەڵام دەدەنەوە زەرد, شین, یان هەر رەنگێك کە هەبێ. دەڵێم: "چۆنت زانی؟" دەڵێن: "چونکە لەپێش چاوی خۆمی دەبینم."

ـ "بەڵام ئەتۆ چاوت لێك ناون!"

ـ "ئا بەڵێ, بەڵام وێنەی تۆ بەخێرایی لە مێشکم دا نەخش بووە."

گیروگرفتەکە لێرەدایە کە هەموومان فێر بووین بە نائاگایی ئەو کارە بکەین و کاتێك بە ویستی خۆمان دەمانەوێ شت بێنینە بەرچاو, پێمان وایە دەبێ چەند قۆناخێکی تایبەتی فێر بین. هەموو کەس دەتوانێ دیمەنەکانی دەوروبەری لە مێشکی خۆی دروست بکاتەوە, بەڵام ئەم وێنانە دەبێ زۆر روون و ئاشکرا بن, بە هەموو رووناکی و تاریکییەکانەوە. ئەگەر وێنەکانی مێشکی تۆ لێڵ و تاریکن دەبێ راهێنان بکەی. چۆن؟ باشە, لە یەکەم هەنگاو دا چاوەڕوان مەبە هەموو شتێك بە شەوێك لە زەینت دا روون و ئاشکرا بێ. ئەم کارە پێویستیی بە راهێنانێکی زۆر هەیە. بۆ دەست پێکردن لە کەسێك ورد بەوەو باش تەماشای لووتی بکە. سەرنج بدە کە تەنیا تەماشای لووتی بکەی و بەشەکانی دیکەی

دەموچاوی وەلا بنێی. ئێستا چاوانت لێك نێ و هەوڵ بدە لووتی وی لە فکرت دا ببینی. ئەگەر ناتوانی وێنەیەکی روون دروست بکەی بە خێرایی هەوڵ مەدە, چاو هەڵێنەو دووبارە تەماشای لووتی بکەوەو دووبارە بە چاوی نووقاوەوە بیهێنە بەرچاوت. پەیتا پەیتا ئەو کارە دووپاتە بکەوە هەتا وای لێ دێ بتوانی لووتی ئەو کەسە زۆر خێراتر لە زەینت دا بێنیە بەرچاو. بە زوویی لەم کارەدا کارامە دەبی و هەر چاو لێك نێی لووتی برادەرەکەت دەبینی. پاشان لەبارەی چاوەکانی و زارییەوەش ئەو راهێنانە بکە. لووت, چاو, زار, دەموچاو, و هەروا وردە وردە پەرەی پێ بدە هەتا بتوانی تەواوی دیمەنی ئەو کەسە لە زەینی خۆت دا بکێشیەوە.

ئەم راهێنانە هەموو رۆژێ, دە دەقیقە ئەنجام بدە. پاش دە ڕۆژان لە هێنانەبەرچاو دا تەواو شارەزا دەبی. بردنەسەری توانای هێنانەبەرچاویش راست وەك زیادکردنی توانای ماسوولکەکانەو پێویستیی بە ڕاهێنان و وەدواکەوتن هەیە.

بەڵام میتۆدی توانای هێنانەبەرچاو چیە؟ بۆ ئەنجامی ئەم میتۆدە لە پێش دا دەبێ رەفتارێك کە بۆ تۆ نالەبارو ناخۆشە لە زەینی خۆت دا بێنیە بەرچاو. بۆ نموونە, نینۆك جوین. ئەگەر خوویەکی وات هەیە هیوادارم لەم رەفتارە بە رادەی پێویست ناڕەحەت و ماندوو بووبی, چونکە ئەگەر هەستت بەو ناڕەحەتییە نەکردبێ ناتوانی ئەو ناڕەحەتییە لە زەینت دا لەگەڵ ئەم رەفتارە گرێ بدەی.

خۆت لە حاڵی نینۆك جوین دا بێنە بەرچاو. بە روونی خۆت دەبینی؟ ئەو دیمەنەی لە مێشکت دا لە خۆت دروست کردوە, چەندی دەکرێ روون و ئاشکرا بکە. لە پاشان چۆنت پێ خۆشە بیگۆڕە. بۆ وێنە ببینە کە ئەو وەختەی نینۆکت دەجووی خەمۆك و خەمناکی, یان هەر حاڵەتێکی دیکە کە پێی ناڕەحەت دەبی.

ئەمن لەمێژ بوو فێر ببووم نینۆکەکانم بجووم. شێوەی جۆراوجۆرم بۆ تەرکی ئەو خووە تاقی کردنەوە, بەڵام هیچیان کارساز دیار نەبوون. رەنگم لە نینۆکەکانم دا, تەنانەت شتێکم لێ دان کە تامێکی ناخۆشی هەبوو, کەچی هیچیان نەبوونە مایەی ئەوەی دەست لەو کارە هەڵگرم. تەنیا رێگا کە توانی ئەم خووە لەنێو بەرێ, میتۆدی هێنانەبەرچاو بوو.

ئەمن خۆمم لە حاڵێك دا هێنایە بەرچاو کە قامکەکانم بەرامبەر دەموچاوم راگرتبوون و دەمەویست نینۆکەکانم بجووم. چەندین جار ئەم وێنەیەم لە مێشکم دا دروست کرد تا بەو

جۆرەی دەمەویست روون و ئاشکرا هاتە بەرچاو. پاشان خۆم کردە کەسێکی زۆر ماقووڵ و بەنفوون, بە جل و بەرگی زۆر باش و گرانقیمەتەوەو بە هەڵس و کەوتێکی تایبەتەوە, کەسێك کە بە نموونەیەك لە سەرکەوتن, خۆشی, تواناو سامان بژمێردرێ. بەم دیمەنە بە تەواوی کەوتمە ژێر کاریگەری. کەسێکی وا هیچ وەخت نینۆکی خۆی ناجوێ.

ئەتۆش وەك بۆخۆت دەتەوێ و دەتوانێ کارت تێ بکا دیمەنێك لە خۆت دروست بکە. دەبێ ئەو دیمەنەی لە خۆتی ساز دەکەی ئەو "تۆ" دڵخوازە بێ, ئەتۆی یەکجاری بێ, ئەو کەسە بێ کە ئارەزوو دەکەی ببی.

کەوایە, بۆ ئەنجامدانی میتۆدی هێنانەبەرچاو دەبێ دوو هەنگاوی بنەڕەتی باوێژرێن:

١ـ لە زەینی خۆتان دا دیمەنێکی روون لەو رەفتارە کە دەتانەوێ بیگۆڕن بکێشنەوە, ئەم دیمەنە دەبێ چەندی بکرێ روون, ئاشکرا و گەورە ساز بکەن.

٢ـ خۆتان بەو جۆرەی کە ئارەزوو دەکەن بێننە بەرچاو. وێنەیەك لە خۆتان دروست بکەن کە تەواو بتان خاتە ژێر کاریگەریی خۆی.

ئێستا دەمانەوێ مێشك گرێدراو بکەین. بۆ وێنە لە مەسەلەی نینۆك جوین دا, دەبێ رەفتارێکی تازە لە جێی رەفتاری پێشوو دابنرێ کە تەنیا خووەکە نەگۆڕێ, بەڵکە تواناشتان پێ ببەخشێ.

ئەو کارە چۆن دەبێ بکەین؟ بێگومان بە دووپاتە کردنەوە. رێگا بدەن کارێك کە بۆخۆم کردوومە بۆ ئێوە روون بکەمەوە. ئەمن دیمەنی خۆم لە حاڵی نینۆك جوین دا هێنایە بەرچاو. ئەم دیمەنەم گەورەو روون کردەوە بە جۆرێك کە بە ئاسانی دەم توانی ببینم. پاشان دیمەنی کەسێك کە دەبوو ببم, توونی رابینزی کۆتاییم دروست کردو لە ئەندازەیەکی چووك و ناسك دا لە سووچێکی دیمەنە گەورەکەی پێشووم دانا. پاشان دیمەنە نێگەتیڤە گەورەکەم هێنایە دواوە, دواوە دواتر! دیمەنەکە دوورو دوورتر دەبۆوە. ئێستا دیمەنە چووکە پۆزەتیڤەکەم هێنایەپێش. پێشتر, پێشتر! وێنەکە هەر ساتێك گەورەترو روونتر دەبوو و دەچووە سەر وێنەکەی پێشوو. ئێستا تەواوی مێشکم پڕ لە دیمەنی رابینزێك بوو کە خۆشم دەویست. حەتمەن دەپرسن: "توونی باسی چ دەکەی؟" باسی کامێرای مێشکتان دەکەم, کامێرایەك کە دەتوانێ لە هەموو شتێك وێنە بگرێ و ئەم وێنەیە گەورەو

بـچووك بكاتـەوە. ئـەمن چـەندین جـارم ئـەو كـارە دووپاتـە كـردەوەو هـەموو جـارێ بـە بردنەپێش و هێنانە دواوەی وێنەكان دەنگی راكشانی وانیشم لاسـا دەكـردەوە خـززززز. بـە دروست كردنی دەنگەكە هەژان و دەماغم لە لەشم دا پێك دێنا. پاش ئەوەی چەند جار ئەم كارەم دووپاتە كردەوە مێشكی من ئیدی نەیدەتوانی نینۆك جوین تەحەممول بكا, چـونكە ئەمن كەسێكی دڵخواز بووم, كەسێك كە نینۆكی جوان و باشـی هـەن, خـاوەنی شـارەزایی, سەرنج راكێشی و جل و بەرگێكی بێوێنەیە. كەوایە ئەمن نینۆك ناجووم.

بیـست و پێـنج جـار بەوپـەڕی خێراییـەك كـە دەم تـوانی ئـەو كـارە بكـەم میتـۆدی هێنانەبەرچاوم دووپاتە كردەوە. چەند رۆژ دواتر ئیدی قەت نینۆكم نەجوین. چـەند جارێـك دەستم بۆ زارم چوو, بەڵام بیئەوەی خۆم ناچار بكـەم هێنامـەوە خـوارێ. بـەڵام جارێكیـان دووبارە نینۆكم جوو. ئەی خوای گەورە, شكابووم! لە دڵـی خـۆم دا گـوتم ئـەم میتـۆدەش كاریگەر نیە. بەڵام فكرێكی سەیر گەوجانە بوو! زۆر زوو هاتمەوە سەر خۆم. پێویست بـوو دووبارە خۆم گرێ بدەمەوە. بیست و پێنج جـاری دیكـە ئـەم میتـۆدەم دووبـارە كـردەوەو پاش ئەوە ئیدی هیچ كاتێـك نینـۆكم بـۆ ددانم نـەبرد. كلیلـی ئـەم كـارە **دووپاتەكردنـەوەو خێراییە**. بەم دوو ئامرازە دەتوانی هەر دیمەنێك لە چوارچێوەی مێشكت دا جێگیر بكەی.

رێگا بدەن پێش تەواو كردنی ئەم باسە جارێكی دیكە بە كورتی میتـۆدی هێنانەبەرچـاو شی بكەینەوە:

١ـ لە مێشكی خۆتان دا دیمەنێك لەو رەفتارەی دەتانـەوێ بیگـۆڕن دروسـت بكـەن. بـۆ وێنە خەمۆكی.

٢ـ دیمەنی دڵخوازی خۆتان بكێشنەوە. هیچ گرنگ نیە كەنگێ قەرارە ببنە ئـەو دیمەنـە, وادانێ دوای میلیۆنێك ساڵی دیكە, تەنیا ئەوەی دەتانەوێ ببێ لە مێشكی خۆتان دا ببینن. ئەم دیمەنە چووك بكەنەوەو لە سووچێكی دیمەنەكەی پێشووی دابنێن.

٣ـ ئێستا وێنە بچووكەكە بـە دەنگـی خـززززز بكێـشنە پێـشێ. درێـژەی پـێ بـدەن, بـە جۆرێك كە وێنـە بـچووكەكە هێنـدە گـەورە بێتـەوە هـەموو چوارچـێوەی مێـشكتان بگـرێ. دووبارە دیمەنەكەی پێشوو بێننەوە جێی خۆی, ئەو رەفتارە كە ناتانەوێ. گـەورەو روونـی بكەنەوە. وێنەی دووەم ئێستا چووك بۆتەوەو لە سووچێكی وێنەی یەكەم دانراوە. دووبارە

به دەنگی خزززز ئەویان بێننە پێشەوە. دیمەنی دڵخوازی ئێوە گەورەو روون بەرامبەرتانە, ئێستا مسۆگەر هەستێکی باشترتان هەیە.

دیسان دیمەنی یەکەم دەبینن, لە حاڵێك دا دیمەنی دووەم چووك بۆتەوەو لە سووچێکی وی دیارە. ئامادە, دەست پێ بکە. خزززز! هەر جارە زیاتر لە جاری پێشوو هەست بە سەرکەوتن بکە. دووبارە. ئەمجار خێراتر. خزززز! ئەم کارە پێنج جار دووپاتە بکەنەوە. خێراتر, ئەوەندەی دەتوانن خێرا. ئەگەر ئاکامی پێویستتان وەرنەگرت دەتوانن پێنج جاری دیکەش دووپاتەی بکەنەوە. لە راستی دا ئەم کارە زۆر لەزەت بەخشە. هەموو جارێ بە بیستنی دەنگی خزززز هەستێکی خۆشتان بۆ پەیدا دەبێ.

بۆ راهێنانی ئەمڕۆ لێتان دەخوازم هەستێك کە حەز دەکەن هەمیشە لە هەناوتان دا هەبێ, هەڵبژێرن: لەمجێزی, خۆشحاڵی, هەژان, کون پشکنی, ئەمنیەت, داهێنەری و یان هەر شتێکی دیکە. ئێستا ئەو هەستە لە مێشکتان دا سەقامگیر بکەن. بڵێن چۆن؟

١ـ هەستەکە دیاری بکەن.

٢ـ خۆتان بەرنەوە ئەو رۆژگارە کە ئەم هەستەتان هەبوو.

٣ـ هەستەکەتان لەگەڵ هۆیەکی دەوروبەر پێوەند بدەن. بۆ وێنە قامکەکانی خۆتان بکەنە مست. ئەم کارە ئەوەندە دووپاتە بکەنەوە تا هەست بکەن بەرامبەری گرێدراو بوون. لەبیرتان نەچێ دەبێ حاڵەتێك هەڵبژێرن کە تەواو کردەنی بێ و ئەوەندەی دووپاتە بکەنەوە کە بۆتان جێبەجێ بێ.

بۆ راهێنانی دووەم هەر نەبێ پازدە جار میتۆدی هێنانەبەرچاو بۆ هێندێ مەسەلەی وەك لەنێوبردنی خەمۆکی, گۆڕینی تەمبەڵی بە هەژان و چالاکی و... بەکار بەرن.

باسی داهاتوومان لەبارەی شێوەی بەکارهێنانی هۆشی دەروونییەوەیە.

رۆژی سێـزدەیـەم

سـەرکـەوتنی مـاڵی

ئەمڕۆ دەرگـای گەنجینـەی سـامانتان بـۆ دەکەمـەوە. بابـەتی ئـەم باسـە لـە بەرنامـەی وەدەستهێنانی توانای دەروونی, سامانە. ئەمڕۆ دەمـەوێ لـەبارەی ئـەوەی بـۆ دەوڵەمەنـد بوون پێویستتانە, بەتایبەتی شێوەی گرێدانی خۆتان بۆ وەدەسـتهێنانی سـامان, قـسەتان لەگەڵ بکەم. دەمەوێ فێر بن چۆن دەتوانن بەبێ هـەوڵێکی زۆر وەزعـی مـاڵیی خۆشـتان و خەڵکی دیکەش بگۆڕن.

ئەگـەر دراوی تـەواوتان بەدەسـتەوە نیـە تـەنیا یـەك دەلیلـی هەیـە: ئێـوە خۆتـان بـۆ وەدەستهێنانی سامان گرێدراو نەکردوە. رەنگە پێتان وابێ زێـدەڕۆیی تێدایـە, بـەڵام ئـەمن بە تاقیکردنەوە تێگەیـشتووم کـە ئـەم قـسەیە بـە تـەواوی راسـتە. لـەم باسـەو باسـەکەی دواتردا بە وردی پێتان نیشان دەدەم چۆن دەبێ خۆتان بۆ وەدەستهێنانی سامان گرێـدراو بکەن.

داخوا تا ئێستا سەرنجتان داوەتە هەستی خەڵکی ئاسایی لەبارەی دراوەوە؟ هـەرکاتێك باسی دراو دەکرێ ئەوان بە هەژانەوە دەڵێن: "دەمـەوێ دراوێکـی زۆر پەیـدا بکـەم!" یـان تەواو پێچەوانە, لای بەرامبەری دەبینن و بە چاوی شـتێکی ناپـاك تەماشـای دراو دەکـەن. بەڵام راستییەکەی ئەوەیە کە دراو شتێك نیە جگە لە ئامرازێك بۆ دروست کردنـی جیـاوازی لەنێوان کەسەکان دا.

هەمیشە لە خۆم دەپرسی بۆچی زۆربـەی خـەڵك لـە جیهانێـك دا کـە پـڕە لـە دەرفـەتی جۆراوجۆر بۆ وەدەستهێنانی سامان, توانای پێشکەوتنی ماڵی و وەدەسـتهێنانی سـامانیان نیە؟ بۆچی هێندێك کەس سامانی بێژماریـان دەسـت دەکـەوێ کەچـی ئێمـە نـاتوانین ئـەو کارە بکەین؟ بۆچی ئێمە ناتوانین بە ئەندازەی لێوەشاوەیی خۆمان دراو بەدەست بێـنین؟ پرسیاری من ئەمە بوو: "بە چ دەلیل هێندێ کەس لەباری ماڵییەوە سەرکەوتوو نـین؟" بـۆ

وەدەستهێنانی وەڵامەکەم لە پێش دا سەرم لە سەرمەشقەکانی سەرکەوتن لە جیهانی سامان دا دا. کەسانێك کە لە نێوان سەد میلیۆن تا سەد بیلیۆن دۆلار داهاتیان هەبوو. دڵنیابووم کە ئەگەر قەرار بێ وەڵامێکم بۆ پرسیارەکەم دەست کەوێ حەتمەن ئەمانە وەڵامەکەیان لەلا دەست دەکەوێ. بۆیە بەدوای وان دا گەڕام, بەتایبەتی کەسانێك کە توانیبوویان خۆیان بێ پشت بەستن بە کەسێکی دیکە بە دەزمایەیەکی کەم و تەنانەت بێ دینارێك دەزمایە بگەنە سەرکەوتن. ژمارەی ئەو کەسانە زیاتر لەوەیە کە بیری لێ بکەیەوە.

ئێمە ئەمڕۆ لە جیهانێك دا دەژیەین کە خەڵك دەتوانن تەنیا بە بیرۆکەیەکی تازە بگەنە داهاتێکی سەد تا پێنسەد میلیۆن دۆلاری یان وەك بیل گیتس, تەنیا بە بوونی کامپیوتەرێك ببنە میلیۆنێر. کەوایە دەتوانی سەرمەشق و مۆدیلی نائاسایی لەم بوارەدا بدۆزیەوە.

چەند ساڵ لەمەوبەر کتێبێك نووسرا بەناوی : "بیر بکەوەو دەوڵەمەند بە". حەتمەن ناویتان بیستوەو لەوانەیە خوێندبێشتانەوە. ئەم کتێبەش یەکێك لەو کتێبانە بوو کە لە بواری پێشکەوتن دا خوێندمنەوە. ئەم کتێبە ناپلیۆن هیل لەسەر بناخەی بیرۆکەکانی ئەندرۆ کارەنگی بۆ دەوڵەمەند بوون لە ساڵی ١٩٠٠ دا نووسی. بەڵام ئەمن پێم وایە ئەمڕۆ دەبێ میتۆدی وا وەبینین کە پێوەندیی بە دەوڵەمەند بوون لە جیهانی ئەمڕۆدا هەبێ. کۆمەڵی تازەو تەکنەلۆژیی تازە شێوەی تازەیان بۆ بەدەستهێنانی سامان دەوێ. کەوایە دەبێ بەهرە لە سەرمەشقی ئەمڕۆیی وەرگیرێ. ئەوەی لە لێکۆڵینەوەکانم تێ گەیشتم ئەمە بوو: هێندێك کەس بۆ وەدەستهێنانی سامان دوچاری گیروگرفتن. لە کتێبێك دا کە نووسیومە ئەم گیروگرفتانەم ناو ناوە برینەکانی سامان. لەم کتێبەدا ئەمن حەوت دەلیلم بۆ وەدەست نەهێنانی سامان هێناوەتەوە, ریزە دەلیلێك کە زۆربەی خەڵك هیچ ئاوڕێکیان وەسەر نادەنەوەو بەهێندیان ناگرن.

حەوت هـۆی بەرگێـڕەوە

یەکەم دەلیل بۆ ئەوە کە زۆربەی خەڵك لەباری ماڵییـەوە سـەرکەوتوو نـین ئەوەیـە کـە دراو لە مێشکیان دا لەگەڵ زۆر مەسەلەی نێگەتیڤ لێك بەستراوە. دەزانی ئەگەر شـتێك لـە مێـشکمان دا بەناڕەحەتییــەوە پەیوەنـد بـدەین بێئــەوەی بــەخۆمان بـزانین خــۆی لـــێ دەپارێزین. رەنگە بڵێی: "ئەوە دەڵێی چی تووی؟ دیارە کە ئـەمن خۆشـحاڵی لەگـەڵ دراو پەیوەند دەدەم. ئەگەر دراوم هەبێ دەتوانم کاتێکی زۆرتر لەگـەڵ بنەماڵەکـەم بگـوزەرێنم, ناچار نیم ئەو کارانە کە حەزیان لـێ ناکەم قبووڵ بکەم, دەتوانم سەفەر بکەم, هـەر کارێـك پێم خۆش بـێ بیکـەم, دوکـانێکی تـازە بکـڕم, جـەواهێرات بکـڕم یـان ترۆمبێـل و خـانووی دڵخوازی خۆم بکڕم. دەتوانم فرۆکەوانی فێر بم و بـۆ فێربـوونی هـەر شـارەزاییەك کـە پـێم خۆش بێ, باشترین راهێنەر بەکرێ بگرم. دیارە کە دراوم دەوێ."

بەڵێ راست دەکەی. دراو هیچ خەراپ نیەو دەتوانرێ زۆری کەلك لـێ وەربگـیرێ. بـەڵام ئەتۆ هاوکات لە زەینی نائاگای خۆت دا پێت وایە بـۆ وەدەسـتهێنانی دراوی زۆر, دەبـێ بـە توندی کار بکەی, کەوایە هیچ کاتێکت بۆ چێژلـێوەرگرتنی نابێ.

"وەختێك ئەوەندە دراوەم دەست کەوتوە ئیدی پیر بووم. کەوایە بۆچی دەبـێ وەدوای کەوم؟ باشتر نیە ئێستا چێژ لە ژیانی خۆم وەرگرم؟", "بۆ دراو پەیدا کردن دەبێ بـەهۆش بی و ئەمنیش بە ئەندازەی پێویست بەهۆش نـیم." "بـۆ دراو پەیـدا کـردن دەبـێ سـواری خەڵکی دیکە بی و ئەمنیش قەت ناتوانم ئـەو کـارە بکـەم.", "ئەگـەر دراوێکـی زۆرم هـەبێ هیچ کاتێك وەختی پێویستم بۆ بوون لە تەنیشت بنەماڵەکەم نابێ.", "بە دراو پەیدا کـردن هەر دەبێ ماڵیات پتر بدەی.".

پەروەردە کردنی ئەو جۆرە فکرانە یانی گرێدران بەشێوەی نێگەتیڤ. خەڵك بـە بـوونی ئەو جۆرە هەستە بێئەوەی بەخۆیان بزانن ناڕەحـەتی لەگـەڵ دراو لێـك دەبەسـتن و ئیـدی حــەز ناکــەن وەدوای کــەون. کەوایــە پــێش ئــەوەی بـچنە نێـو یارییەکــەوە خــۆی لـــێ دەکێشنەوە. هێندێك کـەس پێیـان وایـە دراوی زۆر بـاری مەعنـەوییان لـەنێو دەبـا. ئـەوان دەڵێن. مرۆڤ لە دراوی زۆر دا دەخنکێ. لە ئینجیل دا خوێندوومەتـەوە: "چـوونی وشـتر بـە کونی دەرزییەوە زۆر ئاسانترە لە چوونی پیاوی دەوڵەمەند بـۆ بەهەشـت." ئەگـەر کەسـێك

پەی بە قووڵایی ئەو جۆرە بێژە کلاسیکییانە نەبا, هەمیشە لە نەداری دا ژیان بەسەر دەبا. لە هیچ کوێی دنیا پێم شك نایە خەڵك بتوانن بە بێ دراوی پێویست لـە ژیـان دا هەسـت بـە ڕەزامەندی بکەن. بە نەبوونی و هەژاری باری مەعنەوییش دەکەوێتە مەترسییەوە. لـە هـەر کوێ کەمبوونی دراو و دەزمایە هەیە ڕێژەی تاوانیش دەچێتەسەر. لاوان ڕوو دەکەنە ماددە گێژکەرەکان. کـەلکی خـەراپ لـە مرۆڤـەکان وەردەگـیرێ و هـیچ کـەس نازانـێ بـەو هـەموو سەختی و ناڕەحەتییەوە ژیان سوودی چیە.

بە باوەڕی من نەداری لە پێویستییەکانی پێشکەوتنی ڕووحی مرۆڤ نیەو تـەنیا قـازانجی ئەوەیە وا دەکا بە هۆی گرفتاریی زۆرەوە, ئیدی نەتوانین بیر لە خۆمـان و وەزعـی ژیانمـان بکەینەوە. مرۆڤ بە هەر جۆرێك, هەژار بێ یان دەوڵەمەند, بەشی لـەو شـتەدا هەیـە کـە بـۆ بەرەوژوور چوونی ڕووح پێویـستەو ئەگـەر ژیـانی تـەنیا بـۆ زیندوومانـەوە سـەرف نـەکرێ, دەتوانێ زیاتر سەرنج بداتە سەر خۆی.

ئەگەر دراوت هەبێ بەلاڕێ دا نەچوونت بۆ ئاسـانترە, هـەر لەوکاتـەدا ئاسـانتر دەتـوانی کۆمەگ بە دۆست و هاونەوعانی خۆت بکەی. مەبەستم ئەوە نیە کە مرۆڤێکی هەژار ناتوانێ ڕووحێکی بـەرزی هـەبێ یـان لـە پێنـاو دۆسـتانیدا فیـداکاری بکـا, بـەڵام دەزانم خـەڵکێکی بێئـەژمار هـەن بێئـەوەی قـەتیان گیروگـرفتی مـاڵی بووبـێ توانیویانـە ببنـە نموونەیـەکی تەواوی خۆبەخشین و مرۆڤایەتی. دراو بە تەنیا وەڵامی ئەم مەتەڵۆکەیەنیە. کەوایە بۆ نابێ وەدوای داهاتی پتر بکەون؟ بۆچی لە دراوی خـۆت وەك ئـامرازێکی بـەهێز بـۆ کۆمـەگ بـەو کەسانەی بەلاتەوە گرنگن کەلك وەرنەگری؟ لە دراو پەیدا کردن هەست بـە گونـاح مەکـەن. هەست بە گوناح داوێکە ئێوە قووت دەدا. ئـەو جـۆرە هاوئاوازییـە نێگەتیڤـە ئێـوە لـەوەی دەتانەوێ دەتەکێنێتەوە, ئێوە لەگەڵ ئەوەی لە بوونی دراو لەزەت وەردەگرن, لـە زەیـنی نائاگای خۆتان دا ئەوتان لەگەڵ ناڕەحەتی لێك بەستوە. ئێستا بـەو تەکنۆلۆژییـەی پێـشتر فێری بوون دەتوانن خۆتان بۆ گۆڕان گرێدراو بکەن. لەم بارەیەوە لـە باسـی دواتـردا زیـاتر قسە دەکەین.

دەڵێن سەرکەوتووترین کەسانی دنیا ئەوانەن کـە چـێژ لـە دراو پەیـداکردن وەردەگـرن. ئەگەر حەز بە دراو پەیداکردن نەکەن هەر ڕۆژەی تووشی ڕووداوێکی تاڵی ماڵی دەبن. ئەمە

دووەمین برینی ماڵییە. ئەو کەسانەی دراو پەیدا کردن وەدوا دەخەن و کاری دیکەی لەجێ دادەنێن, تەنانەت ئەگەر هاوئاوازیگەلی نێگەتیڤیان لە مێشك دا نەبێ, هەرگیز دراوی زۆریان دەست ناکەوێ. ئەمن ناڵێم ئاشقی دراو بن و بیکەنە خوای خۆتان. ئەمە دەبێتە هۆی تێشکانتان و هەموو شتێك تێك دەدا, بەڵام دەبێ داهات پەیدا کردن لە ریزی پێشەوەی ئەرکەکان دانێن هەتا ژیان بەدەست بێنن. هەقی پێشکەوتن بەو چالاکییانەیە کە داهاتیان بۆ ئێوە تێدایە.

بۆ ئەوەی بتوانی داهاتێکی زۆرت هەبێ بۆ خۆت ژمارەیەکی دیاریکراو دابنێ. ئەو کەسانە هەمیشە لە کێشێکی لەباری لەش دا دەمێننەوە کە بۆ خۆکزکردن ئازارێك ناچێژن و زۆرتر سەرمەشق گەلێکی دیارو هاوبەشیان هەیە. ئەمن ئەو هاوبەشانەم لە سیمینارێك دا بە ناوی ژیانی دروست شی کردۆتەوە. یەکێك لەو شتانەی لە هەموو کەس دا هاوبەشن و ئەتۆش ئەگەر کێشی زیادیت هەیە دەبێ ڕەگەڵیان کەوی, دیاریکردنی کێشێکە کە دەبێ لێی تێنەپەڕن. بۆ نموونە بە خۆت بڵێ بڕیارە ئەمن شەست کیلۆ کێشم هەبێ. ئەمە پێوانەی تۆیە. ئەگەر ڕۆژێك بزانی بوویە حەفتا کیلۆ هەموو کارێك دەکەی بۆ ئەوەی دووبارە بێیەوە سەر کێشی موناسیبی خۆت. ئەمە لەبارەی مەسەلەی ماڵییشەوە راستە. ئەگەر بۆخۆت رادەیەکی دیاریکراوی ماڵیت هەبێ کە لەگەڵ ئێستات جیاواز بێ, دەسبەجێ بۆ گەیشتن بەو رادەیە دەستبەکار دەبی و ئەگەر نا هەموو ڕۆژێ تەنیا لە غەمی گوزەرانی ڕۆژدا دەبی. کارەکان وەدوا دەکەون و هیچ گۆڕانێك دروست نابێ.

تەنیا رێگا بۆ ئەوەی بتوانی لەباری ماڵییەوە سەرکەوتوو بی ئەوەیە کە مەبلەغێکی دیاریکراو دراو کە دەبێ لە ژیان دا هەتبێ بۆخۆت لەبەرچاو بگری. ئەم ئەندازەیە دەبێ زیاد لە پێداویستییەکانت بێ. بە جۆرێکی دیکە بڵێین, بوونی دراوی زیادی لە ژیان دا بە پێویستییەك بزانی. ئەو مەبلەغە دیاریکراوە کە بۆ دەوڵەمەند بوون بە پێویست دێتە بەرچاو دیاری بکەو ئەو رادەیە لە ژیانی خۆت دا بە پێویستییەك دابنێ.

سێیەمین گیروگرفت لەسەر ڕێی دەوڵەمەندبوون, هۆیەکە کە خەڵکێکی زۆر لە پێشکەوتن لە کاروباردا دەگێڕێتەوە. نەبوونی ڕێگای موناسیب بۆ دەوڵەمەند بوون. ئەگەر سەرکەوتنی ماڵیت لە مێشکی خۆت دا لەگەڵ خۆشییەکی زۆر هاوئاواز کردبێ و ناڕەحەتی

بەریەوە سەر بێدراوی, باشترین کارت ئـەنجام داوە, بـەڵام ئەمـە بـە تـەنیایی بـەس نیـە. ئەگەر ڕێگایەکی کاریگەرت نەبێ وەك ئـەوە وایـە بـۆ دیـتنی ئـاوابوونی خـۆر تەماشـای لای خۆرهەڵات بکەی. ئەوە گرنگ نیە کە چەند تامەزرۆی, دەبـێ میتـۆدێکی دروسـتت بـۆ دراو پەیدا کردن هەبێ. چۆن دەبێ داهات بەدەست بێنی؟ چۆن دەتوانی هەر لەو داهاتە بەشێك بکەیە دەزمایە؟

بە جۆرێکی دیکە بڵێین دەبێ بتوانی دراو بکەیە کۆیلەی خۆت نەك بۆخۆت ببیە کۆیلەی دراو. دراو بۆ دراوی زیاتر خەرج بکە. دەوڵەمەند بوون زۆری پێ ناچێ, هـەوڵێکی زۆریـشی ناوێ. پاش ئەوەی خۆشیی زۆرت لە مێشکی خۆت دا لەگەڵ دراو لێك بەست, هەر ئەوەندە بەسە ڕێگایەکی موناسیب بۆ وەدەستهێنانی دراو دیاری بکەی. دەبێ بەرنامەگەلێکی بـاش بۆخۆت لەبەرچاو بگری و حەتمەن جێبەجێشیان بکـەی. بـەڵام چـۆن دەتـوانی ئـەو ڕێگایـە دیـاری بکـەی؟ بێگومـان ئـەویان لـە قوتابخانـە فێـری ئێمـە نـەکردوە. هـیچ کـەس پێـی نەگوتووین چۆن دەوڵەمەند بین. کەوایە چۆن دەتوانین میتۆدەکان دیاری بکەین؟ سادەیە, لە بنەمای **مۆدێل سازی** کەلك وەرگرە.

لەبیرتـە گـوتم لـە بەشـێکی زۆری قۆناخـەکانی ژیـانم دا بـۆ وەدەسـتهێنانی سـەرکەوتن بـەدوای کەسـانێك دا گـەڕاوم کـە هـەر لـەو بـوارەدا سـەرکەوتوو بـوون؟ ئـەمن کەسـانێکم دۆزیوەتـەوە کـە میتـۆدی کاریگـەریان بـۆ بەختـەوەر بـوون هـەبووە. بـۆ وەدەسـتهێنانی سەرکەوتن تەنیا کار کە پێویـستە بیکـەی ئەوەیـە کەسـانێك بدۆزیـەوە کـە سـەرکەوتوون. بزانـە ئـەوان چ دەکـەن. هـەمووی وان هـەموو ڕۆژێ کارگـەلێکی تایبـەتی ئـەنجام دەدەن, کارگەلێك کە زۆر لەوەی بیری لـێ دەکەیـەوە ئاسـانترە. ئـەمن خـۆم لـەم میتـۆدەم کـەلك وەرگرت و لە ماوەی کەمتر لە ١٢ مانگ دا ژیانم گۆڕا.

ئەمن لە ئاپارتمانێکی چـل مـیتری دا دەژیـام بـەڵام دوازدە مـانگ دواتـر تـەنیا سـوودی خالیسم یەك میلیۆن دۆلار بوو. مەبلەغێکی کەم نیە. لـەو ئاپارتمانـەوە گوازتمـەوە کۆشـکە تازەکەم. ئەمن لە سیفرەوە دەستم پێ کردو سامانێکی جێگـای سـەرنجم دەسـت کـەوت و لەباری ماڵییەوە زۆر پێش کەوتم. ئـەمن تـوانیم بـە وتووێـژ لەگـەڵ کەسـانی سـەرکەوتوو و ڕەچاوکردنی ئەو ڕێگایانە کە بەهرەیان لـێ وەرگرتبوو, بە ئاسانی ڕێگای چـەند سـاڵی وان

تەنیا بە دوازدە مانگ ببڕم. ئەتۆش دەتوانی ئەو جۆرە کەسانە ببینیەوەو سەرمەشقیان لێ وەرگری. راست وەك راوچییەك بە کە راوی دراو دەکا. بزانە بۆ وەدەستهێنانی دەبێ چ بکەی. نێچیرەکە بگرە، بەڵام مەیکوژە بەڵکە بیبەوە ماڵێ و دەستەمۆی بکە. ئاگات لە دراو هەبێ چونکە لە کاتی پێویست دا ئەو ئاگای لە تۆ دەبێ.

ئەگەر بتوانی لە دراو پەیدا کردن و زۆر کردنی سامان ئامرازێك بۆ خۆشگوزەرانی ساز بکەی، باوەڕ بکە لە ماوەیەکی کورت دا ژیانت دەگۆڕێ. دراو پەیدا کردن دەبێتە باشترین سەرگەرمیی تۆ و چونکە چێژی لێ وەردەگری زۆرتر خۆتی پێوە خەریك دەکەی. لە جیاتی ئەوەی هەست بکەی ناچاری هەموو رۆژێ هێندێ کاری نابەدڵ بکەی کە تەنیا بۆ گوزەرانی رۆژانەو بەخێوکردنی بنەماڵە کۆمەگت بکەن، دەتوانی بە چاولێکردنی خەڵکی دیکە میتۆدێك هەڵبژێری کە هەموو رۆژێ بە لەزەتەوە، سامانێکی زۆرترت دەست کەوێ. کەوایە گیروگرفتی سێیەم، شکان لە وەدەستهێنانی رێگای موناسیب بۆ بەدەستهێنانی سامانی بەردەوام دایە.

گیروگرفتی چوارەم کە لە چاو ئەوانی دیکە سادەترە، شکان لە دواکەوتنی بەرنامەیەك دایە کە بۆ وەدەستهێنانی سامان دات ڕشتوە. هێندێك کەس هەن کە بەرنامەی باش دادەنێن، مۆدیلی باشیان هەن، بە توندی کار دەکەن، لە بواری کاروباری ماڵیدا خوێندوویانە بەڵام ئەو کارانەی فێریان بوون هەموو رۆژێ وەدوایان ناکەون.

بیستووتانە هێندێك کەس دەرسی میتۆدگەلی بە یەك شەو دەوڵەمەند بوون دەڵێنەوە؟ زۆربەی ئەو میتۆدانە کارساز نین چونکە هیچیان لە پرۆژەیەك بەولاوە نین. خەڵك فێری دەبن بەڵام کاری بۆ ناکەن. سەرکەوتن لە جێبەجێکردنی پرۆژەیەکی گرنگ دا بەستراوەتەوە بە کار بۆ کردن. کەوایە دەبێ خۆت لەگەڵ تێکۆشان گرێدراو بکەی. هەر کارێك پێت وایە بۆ گەیشتن بە ئامانج یارمەتیت دەکا هەموو رۆژێ وەدوای کەوە.

بۆ سەرمایەدار بوون پێویست نیە بە رۆژێك دراوێکی زۆرت دەست کەوێ، بە مەبلەغێکی کەمیش دەتوانی سەرمایە وەکار خەی. لەو داهاتەی هەتە هەموو مانگێك مەبلەغێکی کەم وەلا بنێ و رێگا بدە ئەو مەبلەغە تەنیا بۆ سەرمایەدانان خەرج بکرێ. لە هەرکەس کە سوودی پاك کردەی داهاتی ساڵانەی سەد تا پێنسەد میلیۆن دۆلارە بپرسی، پێت دەڵێ کە

هەر سەرمایەیەك, هەر مەبلەغێك بێ, لە ساڵ دا بیست لە سەد سوودی دەبێ. کەوایە ئەگەر بۆ نموونە هەر رۆژە سێ دۆلارو بیست و پێنج سەنت وەلا بنێی, لە مانگ دا سەد دۆلار قازانج دەکەی. ئەگەر ئەم میتۆدە وەلا نەنێی پاش پێنج ساڵ هەشت هەزار دۆلارت قازانج کردوە. پاش دە ساڵ بیست و یەك هەزار دۆلار تەنیا بە سەد دۆلار لە مانگ دا. پاش پازدە ساڵ هەژدە هەزار دۆلار [؟] پاش بیست ساڵ, حەفتاوپێنج هەزار دۆلارو پاش بیست و پێنج ساڵ, پتر لە سەدوبیست و پێنج هەزار دۆلار بە سەرمایەدانانی سەد دۆلار لە مانگ دا. رەنگە پاش بیست و پێنج ساڵ تۆ دەوڵەمەند نەکا بەڵام کارێکی سادەیەو بێ ئەوەی تینت بۆ بێ, بە درێژەدانی دەتوانی پاش چەند ساڵ مەبلەغێکی جێگای سەرنجت هەبێ. تەنانەت ئەگەر بڕیار بدەی ببیە سەرمایەدارێکی گەورە, لەو دەوڵەمەندە حیسابییانەش (!) دەتوانی هەر رۆژە شەش دۆلارو پەنجا سەنت پاشکەوت بکەی. هیچ گران نیە, دەتوانی کەمتر پیپسی بخۆیەوە یان سیگار کەمتر بکێشی. زۆر باشە مانگێ دووسەد دۆلار! پاش پێنج ساڵ بیست هەزار دۆلار لە مانگ دا [؟] پاش دە ساڵ چل و دوو هەزار دۆلار. پاش پازدە ساڵ سەدوپەنجا هەزار دۆلار و پاش بیست ساڵ سێسەدو پەنجا هەزار دۆلار, پاش بیست و پێنج ساڵ یەك میلیۆن دۆلار تەنیا بە وەلانانی شەش دۆلارو پەنجا سەنت لە رۆژدا.

دەبینی, هۆی ئەوەی زۆر کەس ناتوانن سەرمایەیەکیان هەبێ ئەوە نیە کە نازانن چۆن دەبێ ئەو کارە بکەن بەڵکوو لەبەر ئەوەیە لە کۆکردنەوەی سەرمایەکەدا شێلگیر نین و لە هەموو مەبلەغە چووکەڵەکان دەگوزەرێن. دیارە ئەم کارە تاقە رێگای سەرمایەدانان نیەو زۆر رێگای کاریگەرتر بۆ ئەم کارە هەن, بەڵام ئەم میتۆدە چەکێکە کە هەموو کەس دەستی وێرا دەگا.

گیروگرفتی پێنجەم نەبوونی هونەری خەرج کردنە. دەبێ لەم هونەرەدا ئەوەندە کارامە بی کە بتوانی لە هەر دەمەساتێك دا بڕیاری موناسیبیماڵی بدەی. ئەگەر وا نەبێ ناچاری تووشی زیانی گەورە گەورەی ماڵی بی, زیانی ئەوتۆ کە لەوانەیە ببێتە هۆی لەنێوچوونی تۆ. ئەمن لەسەر بناخەی تاقیکردنەوەکانم ئەو ئامۆژگارییە دەکەم.

وەختێك کۆمپانیایەکم هەبوو کە خەڵکێکی زۆر کاریان تێدا دەکرد و ئەمن دەمەویست هەموویان لە رێگای ئەم کۆمپانیایەوە نانیان دەست کەوێ. بەڵام چەند ساڵ دواتر, رۆژێك

له خەو هەستام دیتم ٧٥٨ هـەزار دۆلار قـەرزدارم. تەنانـەت تـا سـنووری نـابووت بـوونیش چوومەپێش.

مەبەستی من بە هیچ جۆر ئەوە نیە کە دەبـێ چـرووك بـن چـونکە دراو هـیچ بایـەخێکی نیە, بەڵام دەتوانی هەموو مانگێك مەبلەغێکی زۆر بۆ کۆمەگ بە خەڵك وەلا بنێی. بۆ خەرج کردنـی دراوەکـەت دەبـێ هـەموو لایەنـەکانی ئـەو کـارە لەبەرچـاو بگـری چـونکە دەتـوانی بەشێوەی کاریگەرتر لە دراوەکەت کەلك وەرگری, بەو مەرجە لە رادەبەدەر خـەرج نەکـەی. ئەگەر دەتەوێ کۆمەگ بە وڵات یان کۆمەڵەکەت بکەی, دراوەکەت یان بکە بە سەدەقە یـان بیدە ئەو ئەنجومەنانە کە راستەوخۆ دەیدەن بە خەڵکی دیکە. دراوەکەت بە ئاسانی خـەرج مەکە. دەتوانی ئەو دراوەی هەمیشە بۆ کاری ناپێویست خەرجی دەکەی وەلا بنێی و دوایە بۆ خوێندنی منداڵەکانت و سەفەری حەسانەوە یان سـەرمایەدانان خـەرجی بکـەی. دیـسان دووپاتەی دەکەمەوە مەبەسـتم راگـرتنی دراو لـە ماڵـێ بـە هـەر نرخێـك نیـە, بەڵکـە تـەنیا دەمەوێ پێتان بڵێم بەرپرسایەتیی هەر بڕیارێکی ماڵی لـە ئەسـتۆی خۆتانـە. دەتـوانن لـەو بڕیارە قازانج بکەن یان تووشی زیان بن.

شەشەمین گیروگرفت لەسەر رێـی دەوڵەمەنـد بـوون, رازی بـوون لـە کاروبـاری ماڵییـە. دڵنیاترین و ئاسانترین رێگای شکان رازی بوون لە خۆتە. ئەگەر لە خۆت رازی بی ئەوەنـدە ئاسوودە دەبی کە ئیدی ئاگا لـەخۆبوونت لـەبیر دەچـێتەوە. ئەوانـەی کێـشی لەشـیان زۆر زیاد نیە زۆر جار ناتوانن کێشی موناسیب وەدەست بێنن چونکە لەو کێشەی هەیانە رازیـن. بەم جۆرە ئیدی لەبیریان دەچێ کە بۆ رێك و پێکیـی ئەنـدامیان دەبـێ وەرزش بکـەن یـان وریای رێژیمی خۆراکیی خۆیان بن. نرخی ئەم لەبیرچوونەوەیە لەنێوچـوونی لـەش سـاغی و زێدە کێشێکی زۆر دەبێ کە لەنێوبردنی چەندین جار دژوارترە.

ئەگەر دەتەوێ سەرکەوتنی درێژخایەنی خۆت مسۆگەر بکـەی دەبـێ بزانـی هـەر شـتێك کـەلکی لــێ وەرنــەگری لەدەسـت دەچــێ. ئەگــەر پــاش زەماوەنـد ئیـدی بەرامبــەر بــە هاوســەرەکەت عیــشق نیــشان نــەدەی پێوەنــدیتان روو لــە سـستی دەکـا. یـەکێك لــە داستانەکانی ئینجیل کە ئەمن زۆرم پێ خۆشە نێوەرۆکێکی وای هەیە. داسـتانی بازرگـان و سکەکانیت لەبیرە؟ بازرگانێك دەیەویست بۆ ماوەیەکی زۆر بـچێتە سـەفەر بـەڵام نیگـەرانی

سکە زیوەکانی خۆی بوو. دەیەویست ئەو ماوەیەی لە سەفەر دایەبەو دراوانە کاسبی بکا. بەڵێ, ئەو بازرگانێکی دەوڵەمەندو سەرکەوتوو بوو.

ئەو بانگی خزمەتکارەکانی خۆی کردو هەرکامەی چەند سکەی وێ دان کە بۆی هەڵگرن. نەفەری یەکەم پێنج سکەی دایەو پێی گوت تکایە تا دێمەوە ئاگات لێیان بێ. دوو سکەی دانە نەفەری دووەم و هەر ئەو قسەیەی پێ گوت بەڵام هەر یەك سکەی دایە خزمەتکاری سێیەم. پاش ماوەیەك بازرگان هاتەوەو بانگی خزمەتکارەکانی کردو لێی پرسین چییان کردوە. یەکەم کەس گوتی: "ئەمن بەو پێنج سکەیەی تۆ کارم کردوەو سەرمایەم داناوەو ئێستا ئەو دراوە بۆتە دوو هێندە. ئەمن دە سکەم بۆ کۆکردوویەوە." بازرگان لە دووەمین خزمەتکاری پرسی: "سکەکانی تۆ چییان بەسەر هاتوە؟" پیاوەکە گوتی: "وەختێك ئەو دوو سکەیەت وێ دام دزان پەلاماریان دام و ویستیان ئەو دوو سکەیە بەرن. ئەمن بە هەر بەدبەختییەك بوو یەکیانم لەدەستی وان رزگار کردو پاشان کاسبیم پێ کرد. ئێستا ئەو سکەیە بۆتە دوو بەرابەرو ئەمن دیسان دوو سکەم هەن." بازرگان لە خزمەتکاری سێیەمیشی داوا کرد پێی بڵێ چیی لە سکەکەی خۆی کردوە. ئەو گوتی: "ئەتۆ سکەیەکت دامێ و هیچ رێگام نەبوون, بۆیە بڕیارم دا بیشارمەوە. سکەکەم لە پەڕۆیەکەوە پێچاو ژێر خاکم کرد. بەم جۆرە کەس نەیتوانی بیباو ئێستا ئەو سکەیەم بۆ هێناویەوە."

بازرگان رووی کردە حازریان و گوتی: "پاداشێکی باش بدەن بە دوو پیاوی هەوەڵ بەڵام سکەی پیاوی سێیەم وەرگرنەوەو بیدەن بەوانە کە کەلکیان لە سکەکانیان وەرگرتوە.

رەنگە بڵێن بە هیچ جۆر دادپەروەرانە نیە. بەڵێ, بەڵام ژیان هەرگیز دادپەروەرانە نەبووە. راستییەکە ئەوەیە کەسێك کەلك لەوەی هەیەتی وەرگرێ پتری دەدرێتێ. ئەمە یەکەمین خاڵە کە لەم داستانە بەمێشك دەگا.

زۆر کەس دەڵێن ئەوەی بۆ سەرکەوتن پێویستە بەڕادەی پێویستیان نیە. بۆ وێنە دەڵێن بە ئەندازەی پێویست دراوم بۆ سەرمایەدانان نیە. ئەگەر دراوێکت بۆ سەرمایەدانان نیە دەبێ رێگایەك بۆ وەلانانی مەبلەغێکی کەم بە مەبەستی سەرمایەدانان بدۆزیەوە.

ئەگەرنا هەرگیز ناتوانی ئەوەی دەتەوێ بەدەستی بێنی. بەشاردنەوەی ئەو مەبلەغە کەمانە کە هەموو مانگێك وەری دەگری هیچ کات ناتوانی سەرمایە دابنێی. بەم میتۆدە هەمیشە ناچاری بە داهاتەکەت تەنیا رۆژگار بگوزەرێنی. کەوایە لە ئینجیل فێر بە. ئەگەر ئەوەی پێت دراوە بەکاری نەبەی، ئەوت لەدەست دەچێ. سەرەتای هەر سوودێکی زۆری ماڵی سەرمایەدانانێکە هەرچەندی چووکیش بێ.

ئەگەر چالاکانە بۆ وەدەستهێنانی سامان تێبکۆشی خەڵکی دیکەش لە بەرهەمی هەوڵ و تێکۆشانت بەهرە وەردەگرن. هاوکات لەگەڵ زیادبوونی سامانی خۆت بەهۆی سەرمایەدانانەوە بۆ کەسانی دەوروبەریشت دەرفەت و دەرەتانێکی زیاتر پێك دێنی. ئەگەر وا نەبێ هەرچی بیکەی بێهوودەو بێ ئاکام دەبێ و سەرەنجام هەموو شتێکت لێ دەستێندرێتەوە. سامان، بەرهەمی تێکۆشانی بەردەوامە.

تا ئێستا لەبارەی شەش کۆسپی جیددیی سەر رێگای وەدەستهێنانی سامانەوە قسەمان کرد بەڵام کۆسپی حەوتەم چیە؟ وەرە وا دابنێین ئەتۆ هەر شەش حاڵەتەکەی پێشووت بەتەواوی و موو بە موو ئەنجام داوە. بەرهەمی تێکۆشانی تۆ چیە؟ ئێستا بەڕاستی سامانت بەدەست هێناوە. کۆڵەکەی بنەڕەتیی سەرکەوتنت دامەزراندوە. ئازادیت هەیە. چێژ لە داهاتی زۆر وەردەگری. بەڵام لە نەکاو رۆژێك پێشهاتێك روو دەدا کە قەت پێش بینی نەکردوە. سەدی پەنجای سەرمایەکەت بە رۆژێك لە بازاڕی بوورس یان هەر جێیەکی دیکە لەنێو دەچێ. دەتەوێ چ بکەی؟

گیروگرفتی ژمارە حەوت هەمیشە پاش سەرکەوتن دێتەپێش. پاش سەرکەوتن و تێپەڕین لەو کۆسپانەی پێشێ ژماردمانن، دیسان لەوانەیە تووشی شکان بی، زەبرگەلێکت وێ دەکەوێ کە دەبێ بەسەریان دا زاڵ بی.

لە ژیانی هەموو کەس دا وەختی وا هەیە کە لەنەکاو هەموو شتێك تێك دەچێ. بۆ هەموو کەس، چەندی دەوڵەمەندیش، لەوانەیە قەیرانی مەینەتباری ماڵی روو بدا. گرنگ ئەوە نیە کێی، چەندە بەناوبانگ و ناسراوی، چەند سەرکەوتووی و چەندە بۆ ئەوەی ئەو جێگەو پێگەیەت بپارێزی هەوڵ دەدەی، هەموو کەس دەبێ بزانێ هەر گیروگرفتێك، هەرچەندیش گەورە بێ، دەتوانێ زەمینەی وەدەستهێنانی ئەزموونێکی بەنرخ بێ.

پێشان گوتم سەرکەوتن، بەرهەمی بڕیاری دروستە. بڕیارگەلی دروست لەسەر بناخەی تاقیکردنەوە دەدرێن و تاقیکردنەوە لە پاش بڕیاری نادروست شکڵ دەگرێ. بێگومان هەموومان هێندێ جار بڕیاری نادروست دەدەین. تەنانەت باشترین بەڕێوەبەرانی مالێیش جاری وایە بە دروستی بڕیار نادەن. زۆر هۆ لە دانی بڕیاری دروست دا کاریگەرن کە جاری وایە هێندێکیان لە ژێر کۆنترۆڵی تۆدا نین. بەلام ئەگەر وەختێکی تووشی قەیرانی مالی دەبی، دەستانت بەرز کەیەوە بلێی: "خوایەگیان، خۆ ئەمن هەموو دەرسەکانم باش فێر ببووم، ئەدی بۆ ئەم بەلایەت بەسەر هێنام؟" یان فکر بکەیەوە کە: "ئیدی هەرگیز سەرمایە وەکار ناخەم چونکە جارێك ئەو کارەم کردو هەرچی بووم دامنا"، مسۆگەر خەنجەر لە پەیکەری دواڕۆژی خۆت دەدەی. ئەمن قەت چاوو ڕاو ناکەم، وەختێك کەسێك دەلێ ئەمن جارێکم ئەو کارە کرد کەوایە ئیدی تێی دا سەرناکەوم، ئیدی کارێك دەست پێ ناکاو ئەمە یانی مردن. ئەزموونی جارێك قەیرانی مالی مانای ئەوەیە فێر بووی چۆن دەبێ سەرلەنوێ سەرمایە بخەیەگەڕ. ئەم رستەیەم پێشتر چەند جار نووسیوە. بەلام دەمەوێ جارێکی دیکەش دووپاتەی بکەمەوە، چونکە پێم خۆشە دەدلی بگرن: لە هاوکێشەی ژیان دا، رابردوو هیچ وەخت لەگەڵ داهاتوو بەرامبەر نیە.

ئەگەر پێت وایە شکانەکانی رابردوو پێشهاتەکانی داهاتوو دروست دەکەن دەبێ خۆت بگۆڕی. لە وەختی قەیران دا، لە جیاتی دانیشتن و خەفەت خواردن، دەبێ راست بیەوە تا قەیرانەکە لەسەر خۆت رەت بکەی، بەلام ئەزموونەکانی لەگەڵ خۆت بەریە سبەینێ تا لە دەرفەتەکانی داهاتوودا بەهرەیان لێ وەرگری. تەنیا بەم شێوەیە دەتوانی دواڕۆژێکی جیاواز دروست بکەی. بۆ ئەو کارە پێویستیت تەنیا بە ئیمان هەیە، ئیمانێکی بەهێز. هەر کتێبێکی مەزهەبی، لە هەر دین و ئایینێك بخوێنیەوە داستانی سەرسوڕهێنت لەبارەی ئیمانەوە بەرچاو دەکەوێ. ئیمان سەرچاوەی توانایە بەلام نەك ئیمانی کوێرانە. ئەگەر لە ئەزموون و رێکەوتەکانی پێشوو فێر بی و کەسانێك وەبینی کە ئەم جۆرە میتۆدەیان هەڵبژاردوە، ئەتۆش ئیمان بەم میتۆدە دێنی.

ئەوەی لەم باسەدا هات حەوت نەخۆشی بوون کە تووشبوونیان ئێمە لە سامان و سەرکەوتنی مالی دوور دەخاتەوە. بۆ دەولەمەند بوون دەبێ لە پێش دا ئەو برینانە دەرمان بکەی.

هەموو كاتێك پێشگیری باشترین چارەسەرە. دەتوانی هەموو گیروگرفتێك پێش روودانی کۆنترۆڵ بکەی. راهێنانی ئەمڕۆ خۆگرێدان بۆ سامانە. چۆن؟ لە پێش دا دەبێ حەوت کۆسپی بنەڕەتیی سەر رێگای دەوڵەمەند بوون بناسی. ئێستا ئەتۆ ئەم خاڵە لاوازانەت بە چاکی ناسیون, کەوایە دەبێ لەنێویان بەری.

دەرمانی لەشی سەرکەوتنی بریندار

دەفتەری سەرکەوتنی خۆت ئامادە بکە. دەبێ لێ‌بکۆڵیەوە بۆ ئەوەی بزانی لەشی سەرکەوتنیماڵیی تۆ کوێی بریندار بووە هەتا چارەسەری بکەی.

لە پێش دا لە ژمارەی یەکەوە دەست پێ دەکەین: لە خۆت بپرسە چ بیروباوەڕێکت هەیە کە نایەڵێ سامان وەدەست بێنی. چ باوەڕگەلێکە تۆی لە سەرکەوتنی ماڵی دوور خستۆتەوەو بۆتە هۆی ئەوەی هەست بکەی لەم بوارەدا بێ‌تواناى؟

ژمارە ٢: گوتمان هۆی ئەوەی هێندێك کەس دەوڵەمەند نابن ئەوەیە کە سامان پەیدا کردن بۆخۆیان بە پێویست نازانن. پێشکەوتنی ماڵی بۆ وان پێویست نیە. بپرسە داخوا ئێستا مەبلەغێکی دیاریکراو دراوت هەیە کە زیاد لە پێویستییەکانی ژیانت بێ؟ دراوێك کە بتوانی سەرمایەی پێ وەڕێ بخەی؟ ئەگەر وانیە ئەو رادە دراوەی بۆ سەرمایە دانان پێویستتە دیاری بکەو خۆت بۆ ئامادەکردن یان پاشەکەوت کردنی بەرعۆدە بکە. دەبێ ئەو کارە هێندە بە گرنگ نیشان بدەی کە حەتمەن جێبەجێ بکرێ.

ژمارە ٣: گرتنەپێشی رێگایەکی کاریگەر بۆ پێکهێنانی سامان و گەیشتن بە ئامانجی ماڵییە. داخوا میتۆدی وات لە دەست دا هەن؟ ئەگەر وەڵامتان نێگەتیڤە هەر ئەمڕۆ دەبێ بڕیار بدەن کە لەم بوارەدا دەست بکەن بە کۆکردنەوەی زانیاری. نامە بنووسن, تەلەفون بکەن, لەگەڵ خەڵکی دیکە قسە بکەن و بە خوێندنەوەی کتێب, بنەما سەرەتاییەکانی حیسابداری فێر بن. ئەم کارە زۆر گرنگە, وەدوای مەخەن.

ژمارە ٤: لە جێبەجێکردنی بەرنامە ماڵییەکانت دا شێلگیری؟ داخوا وەڵامەکەت نێگەتیڤە؟ تکایە ئەوەی لەم کتێبەدا فێری بووی بەکاری بەرە. بۆ بردنەسەری توانای دەروونیت ئەوەندە بەسە هەموو رۆژێ کەمێك راهێنان بکەی, هەر ئەو کارە کە تا ئێستا کردووتە.

ژماره ٥: دەبێ چۆن خەرج بکەی؟ ئەتۆ بۆ ئەوەی خەرجەکانت بەشێوەی دروست رێك بخەی پێویستیت بە زانیاریی تەواو هەیە. پێڕستێك لە خەرجە بێهوودەکانت ئامادە بکەو پاشان تێفکرە بزانە چۆن دەتوانی پێش بەو خەرجییانە بگری.

ژمارە ٦: راهێنانی ئەمڕۆت زۆر بوو, وانیە؟ بەڵام ئەمە رێیەکە کە حەتمەن دەبێ بیبڕی. هەروەخت ئەو خێزانانە دەبینم کە تەوژمیان لەسەرەو لەباری هەستەوە ساتەوەختی زۆر خەراپ دەگوزەرێنن شێت دەبم, چونکە خۆپاراستن لەم جۆرە وەزعە زۆر ئاسانە. هیوادارم بتوانم کۆمەگت بکەم کە هەمیشە لە ژیان دا هەستێکی باشت هەبێ.

یەك دوو رستە بنووسە کە وەزعی ماڵیی ئێستات روون بکاتەوە. بە روونی بڵێ ئێستا لە چ وەزعێکی ماڵی دای و ئارەزوو دەکەی چ رادەیەك سامان بەدەست بێنی. سەرنج دان بە مەسەلەی ماڵی توانای تێکۆشانت دەداتێ.

ژمارە ٧: ئەم ئیمانە لە خۆت دا پەروەردە بکە کە ئەتۆ دەرەقەتی هەر قەیرانێك دێی کە لەوانەیە وەزعی ماڵیت تێك بدا. گرنگ نیە لەباری ئابوورییەوە تووشی چ زەبرێکی کوشندە دەبی. ئەتۆ دەتوانی دووبارە بەسەر وەزعەکەدا زاڵ بیەوە. ئەم ئیمانە جارێك ژیانی منی نەجات دا.

پاش هەوڵێکی زۆر, کۆمپانیاکەم کە وەك منداڵی خۆم وابوو خەریك بوو لەدەست دەچوو, ئەو شەوە, شەوی کریسمەس بوو و ئەمن و خێزانم لە ماڵێ دانیشتبووین کە ئەو خەبەرەیان داینێ. هەمووان دەیانگوت ئەتۆ نابووت بووی, بەڵام ئەمن گوتم: "هەرگیز! ئەمە تەنیا تاقیکردنەوەیەکە. تاقیکردنەوەیەك بۆ ئەوەی بزانین چۆن بەربەرەکانی دەکەین." هاوسەرەکەمم لەباوەش گرت و پێم گوت: "گرنگترین شت خۆشەویستیی ئێمە بۆ یەکترە. گرنگ نیە چ روو دەدا, ئێمە یەکترمان هەیە. جارێکمان ئەو دراوە بەدەست هێناوە, دەتوانین دیسان ئەو کارە بکەین. تەنانەت ئەگەر ناچار بین لە هیچەوەش دەست پێ بکەین." ئەو گوتی: "تەواو راست دەکەی. خوا وای ویستوە, کەوایە ئێمەش دەبێ قبووڵی بکەین." چەند دەقیقە لە باوەشی یەکتردا گریاین بەڵام هەستێکی نائاساییمان هەبوو. پاش ئەوە چوومە ژوورەکەی خۆم تا فکر بکەمەوە چۆن دەتوانم کۆمپانیاکەم رزگار بکەم, سەریش کەوتم. ئەمە یەکێك لە بەهێزترین ئەزموونەکانی ژیانم بوو. ئەمن

توانای کۆنترۆڵی قەیرانەکەم وەدەست هێنـاو ئـەوە دەدەم بـە تـۆش. ئـەم توانایـە, بـاوەڕ بەخۆبوونە.

سامان تەنیا مەسەلەی ژیان نیە بەڵام یەکێك لە گـرنگترین مەسـەلەکانیەتی. پێـداگرتنی من لەسەر پێك هێنانی حەزو ئۆگری بە وەدەستهێنانی داهاتی زیـاتر, تـەنیا لەبـەر ئەوەیـە کە دەزانم زۆربەی ئێوە لە مێشکی خۆتان دا ئەوتان لەگەڵ نارەحەتی تێکەڵ کردوە. ئێمـە دەمانـەوێ ئێـوە ببنـە نموونەیـەك لـە سـەرکەوتن لـە هـەموو بوارەکـانی فکـری, هەسـتی, کۆمەڵایەتی, فیزیکی, مەعنـەوی و دیـارە مـاددییش دا. کەوایـە بـۆ پێگەیانـدنی یـەکێك لـە دوورایییەکانی ژیانی خۆتان کە ناتوانین حاشای لـێ بکەین زیاتر هەوڵ بدەن. ئەمڕۆتان بـۆ بیرکردنەوە لەبارەی ئەو حەوت پرسیارەوە تەرخان بکـەن. برینـەکانی لەشـی سـەرکەوتنی ماڵیتان دەرمان بکەن تا لە جاران زیاتر پێش بکەون.

لە باسی داهاتوودا باسی شێوەی کۆنترۆڵی سامان دەکەین.

رۆژی چــاردەیــەم

شێوەی کۆنترۆڵی سامان

بەخێربێن بۆ رۆژی چاردەیەم. ئەمڕۆ کۆتایی بە تێکدانـە ماڵییـەکانی خۆتـان دێـنن. لـە باسی رابردوودا لەبارەی برینە ماڵییەکانـەوە دوایـن. هیـوادارم لـە دوێنـێوە تـا ئـەمڕۆ ئـەو برینانەتان دەرمان و سـاڕێژ کردبێتـەوە. بـەڵام دەمـەوێ بـزانن ئـەوەی بەڕاسـتی ئێمـە لـە گەیشتن بە سامانی رۆژ لە رۆژ زیاتر دەگێڕێتەوە, ئەوەی وا دەکا لـە رێگـای سـەرکەوتن دا لە نەکاو بوەستین یان خەرابکاری بکەین, نـەبوونی بەرنامەڕێـژی نیـە, نـەبوونی رێگاچـارە نیە, نەبوونی ئیمکانات نیە, نەبوونی سەرمایەش نیە, بەڵکوو ئەو بۆچـوونەیە کـە ئێمـە لـە مێـشکمان دا لـە دراومـان هەیـە. بۆچـی راسـت لەوکاتـەدا کـە بەڕاسـتی خـەریکن لـەباری ماڵییەوە پێش دەکەون کارێکی گەوجانەتان لـێ ڕوو دەدا؟ وەك ئـەوە بـەدوای کارەکـان دا ناچـن, راهێنانـەکان وەلا دەنـێن یـان ئـەو ڕێوشـوێنە سـەرەتاییانە لەبەرچـاو نـاگرن کـە دەزانن لە پێشکەوتنی ماڵی دا کۆمەگتان دەکەن؟

بۆ پێشکەوتنی ماڵی ئامادە بن

دڵنیام ئەو بنەمایانەتان لەبیرە کە لە باسەکانی پێشوودا فێریـان بـوون. وەرن جـارێکی دیکە پێیان دا بچینەوە. هەر کارێك لە ژیان دا دەیکەین ئاکامی یـەکێك لـەم دوو دەلیلەیـە: پێش بە ناڕەحـەتی بگـرین یـان خۆشـی بەدەسـت بێـنین. ئەگـەر پێـشکەوتنی ماڵیتـان لـە پلەیەکی بەرتەسك دا راوەستاوە, بێشك بۆخۆتان بە ئاگاییەوە یان بێئاگایی پێتـان وایـە سامانی زۆرتر دەبێتە هۆی ناڕەحەتیتان.

دەزانم لە دڵی خۆت دا گوتت چی. حەتمەن دەڵێی ئەم کابرایە شێت بووە. بـەڵام ئەمـە راستەو ئەزموونی من بە تەواوی سابیتی کردوە. خەڵکێکی زۆر سامان بـە هـۆی ناڕەحـەتی دەزانن چونکە دەترسن بەتەنیا بمێننەوە.

ئەمن ئێستا بیست و نۆ ساڵەم, کاتێك لاوتر بووم, بە نۆزدە ساڵی کۆمپانیایەکی زۆر سەرکەوتووم وەڕێ خستبوو. لە ڕۆژنامەو گۆڤارەکان دا ناویان لێ نابووم: **کوڕی سەرسوڕهێن!** ئۆگریم بە کارەکەم زۆر بەهێز بوو و داهاتێکی باشم هەبوو, دەوری دە هەزار دۆلار لە مانگ دا. تووشی هەژان ببووم و پێم وابوو دراو دەبێتە مایەی خۆشحاڵیم. بیرم لە دەوروبەرو بنەماڵەکەم دەکردەوەو لە دڵی خۆم دا دەمگوت دراوی زۆر دەتوانێ گیروگرفتی وان کەم بکاتەوەو ئەمن دەتوانم زیاتریش خۆشحاڵ بم, دەتوانم بە دۆستانم ببەخشم و لەگەڵ خۆمیان بەرمە سەفەر. دەتوانین بچینە جێیەك هەموو ئاسوودەو خۆشحاڵ بن. بەڵام دۆستانم لەبارەی منەوە وایان بیر نەدەکردەوە. ڕەفتاری وان لەگەڵ من گۆڕابوو. هێندێکیان بۆئەوەی خۆم لێ بدزنەوە بیانوویان دادەتاشی. بانگهێشتنی من بۆ نانخواردنی شەویان قبووڵ نەدەکرد. هێندێك دەیانگوت ئاخر ئێمە ماڵی وەك ماڵی تۆمان نیە.

دیارە بەلامەوە گرنگ نەبوو, بەڵام وردە وردە تێگەیشتم ئیدی دۆستێکم نیە. بەو ئاکامە گەیشتم کە دراو ئەو لەزەتەی بیرم لێ دەکردەوە بۆ من بەدیاری ناهێنێ. مێشکی من باوەڕی کرد کە دراوی زۆر واتە تەریك مانەوە. ئەوانەی خۆشت دەوێن ئیدی لەگەڵت گەرم نین. ئەمن بە وەدەستهێنانی دراوی زۆر ناڕەحەتیم دەست کەوت. هەربۆیە لەماوەیەکی کورت دا هەرچی پەیدام کردبوو لەدەستم چوو. لە کۆبوونەوەکان دا بەشدار نەدەبووم. لەگەڵ کارمەندەکانم بە توندی دەجووڵامەوەو بە خواردنی زۆر زیانم بە لەش ساغیی خۆم دەگەیاند. نەدەچوومە سەر کار, لە ماڵێ دەمامەوەو تەنیا تەماشای تەلەڤزیۆنم دەکرد.

لەبیرتان نەچێ مێشکی ئێمە بەهیچ جۆر مەنتیقی نیەو تەنیا لەسەر بناخەی ئەوەی هەستی پێ دەکا دەجووڵێتەوە. بۆیە ئەگەر داهاتت زۆر کەمە, دۆزینەوەی ڕێگەچارە زۆر سادەیە. هەروەك چەندین جار گوتوومە دەبێ هاوئاوازیی دەماریی خۆت لەبارەی دراوەوە بگۆڕی. قەرار وایە باوەڕەکانت بگۆڕی, کەوایە دەبێ لە دراو پەیداکردن ڕەوتێکی پۆزەتیڤ و لەزەت بەخش ساز بکەی. بۆ ئەم کارە لە پێشەوە دەبێ بزانی لە مێشکت دا چ بیرکردنەوەیەك لەبارەی دراوەوە دەبێتە مایەی هەست کردن بە ناڕەحەتی.

بەڵام بۆچی زۆربەی خەڵك تەنیا خاڵە نێگەتیڤەکانی دراوپەیداکردن دەبینن؟ ئەمن پێم وایە بۆ زۆر کەس بوونی دراوی زۆر شتێکی نەناسراوە. پێشتر قەت تامیان نەچاشتوەو

هەموو مرۆڤەكانیش لە شتی نەناسـراو دەترسـن, بۆیـە دراوی کـەم و ناڕەحـەتی بـە باشـتر دەزانن. بە پێی ئەزموونەکانم تێگەیشتووم زۆربەی خەڵك بۆیە ناتوانن دراوی زۆر بەدەست بێنن چونکە خۆیان بۆ پێشکەوتنی ماڵی و ساماندار بوون ئامادە نەکردوە. خۆیان پابەند و گرێدراو نەکردوە بـۆ ئـەوەی دراوی زیاتریـان هـەبێ. بـاوەڕی وایـان دروسـت نـەکردوە کـە ڕێگەیان پێ بدا سامان کۆبکەنەوەو هەمیشە رادەکەی زیاد بکەن.

ئەو نموونەیەت لەبیرە کە لەبارەی لەشەوە هێنامەوە؟ بۆ ئەوەی لەشـت بـەهێزو خـاراو بێ نابێ بە ڕۆژێك ئەوەندە وەرزشی دژوارو ئاڵۆز ئەنجام بـدەی کـە لـەپێ بکـەوی, بـەڵکوو دەبێ هەموو ڕۆژێ ماوەیەکی کورت بۆ وەرزشی سووك تەرخان بکەی و بەرەبەرە لێی زیـاد بکـەی هـەتا بـە زوویـی ماسـوولکەکانت دەخـارێن. تـەنیا بـە ئـەنجامی وەرزشـی سـووك و بەردەوام دەتوانی ماسوولکەکانی دەستت وا گرێـدراو بکـەی کـە بـە ئاسـانی هەڵسـووڕێن. هەر بەو جۆرە دەتوانی بیرو هەستیشت بە جۆرێك گرێدراو بکەی کە وات لـێ بکـەن بتـوانی ببیە خاوەنی سامانێکی زۆرو زەوەندو بە بوونی ئەو هەموو سامانە هەسـت بـە ئاسـوودەیی بکەی.

میتـۆدێك بۆ سامانی بێسنـوور

بـۆ وەرزش کـردن بـە رووحـی خۆمـان دەبـێ چ بکـەین؟ چـۆن خۆمـان لەگـەڵ سـامان دەستەمۆ بکەین؟ چۆن دەتوانین وا بکەین دراو لەنێو نەبەین و ڕێگـا بـدەین داهـاتێکی زۆر بەرەولامان بێ؟ ئەو میتۆدەی بەڕاستی ئێوە بەرەو سامانی بێسنوور دەبـا چـەند قۆنـاغی هەن.

لە قۆناغی یەکەم دا دەبـێ وا بزانـی دەوڵەمەنـدی. حەتمـەن دەڵێـی: "مەبەسـتت چـیە تـوونی؟ خـۆ ئـەمن قرۆشـێکم نیـە." بـەڵام بـاش گـوێ بگـرە. سـامان تـەنیا دراو نیـە. دەوڵەمەندی یانی لە دەست دا بوونی نیعمەتی زۆرو چـەندی خـۆت بـە دەوڵەمەنـدتر بزانـی نیعمەتی زۆرتر بەدەست دێنی. سامان توانـای کـەلك وەرگـرتن لـە نیعمەتەکانـە. مەبەسـتم چیە؟ دەمەوێ بڵێم ئەتۆ لە دنیایەك دا دەژیەی کە لە هەموو کەلێن و قوژبنێکی دا نیعمـەت زۆرەو ئەتۆش هەموویانت هەیە. ئەتۆ خاوەنی هەموو ئوتووبووسەکانی خەتی ١ و شـەقامە

ڕێیەکانی و بۆ هاتوچۆ بەوان دا دراوێك نادەی. ئەتۆ خاوەنی هەموو خانووبەرە دەوڵەتییەکانی، هەروەخت بتەوێ دەتوانی بچی. دەتوانی بچیە کتێبخانەی گشتی و بێئەوەی دینارێك بدەی دەستت بە هەر کتێبێك ڕابگا. بیر لەو نیعمەتانە بکەوە. نیعمەتەکانی خوا لە هەموو جێیەکی ژیانت دا هەن.

ئەتۆ هەموو بەیانییەك ناچار نی بۆ قاوڵتی خواردن، شتوومەکی خواردەمەنیی پێویست ئامادە بکەی، هەموو شتێك بۆ تۆ ئامادەیە. دەڵێی بۆ کڕینی ئەوانە دراوت داوە؟ بەڵێ، دروستە، بەڵام بۆ ئەو خوێیەی دە خواردنی دەکەی ناچار نەبووی بچی لە کانگا دەری بێنی. کەوایە بەڕاستی دەوڵەمەندی. چونکە بەشت لە زۆر سەرچاوەی دەوروبەرت دا هەیە. بڕوانە ئەو شتەی لە هەموو دنیا دا بە دەستمانەوەیە، دەبینی کە هەست بە نەداری بۆ پێکەنین دەبێ. کەوایە یەکەمین کلیلی دەوڵەمەند بوون، هەستی "هەبوون"ە.

لە قۆناغی دووەم دا دەبێ وەڵامی ئەم پرسیارە بدەیەوە کە داخوا بەڕاستی وەدەستهێنانی دراوی زۆر باشە؟ ڕێگا بدە ئەمنیش پرسیارێکت لێ بکەم. داخوا بەرەوژووربردنی پلەی هۆشی خۆمان کارێکی چاکە؟ داخوا دروستکردنی پێوەندییەکی نیزیکتر لەگەڵ هاوسەرەکەت کارێکی باشە؟ داخوا ئەنجامدانی کارێك کە منداڵەکانت خۆشحاڵتر، بەهێزترو بەهۆشتر بکا باشە؟ داخوا نیزیکتر بوونەوە لە خوای خۆت کارێکی چاکە؟ هەموو کاتێك لە ژیان دا دەتوانی بە وەدەستهێنانی سامانی زۆرتر پتر کاری باش ئەنجام بدەی.

ئەمن لە سەرەتای کارەکەم دا پێم وابوو ئەگەر بتوانم دراوێکی زۆر پەیدا بکەم، چونکە خەڵکی دیکە بەقەد من ساماندار نین گوناحێکم کردوەو پێم وابوو دەوڵەمەند بوون زۆر ناعادڵانەیە، بەڵام لەم جیهانەدا هەمووی ئێمە دەرفەتی زێڕینی وەك یەکمان لەدەست دان. مرۆڤەکان لە بڕیاردان دا، لە ڕادەی خوێندەواری و تەنانەت لەو چاوەڕوانییەدا کە لە یەکتریان هەیەو هەروا لە ڕادەی هۆی هاندەردا وەك یەك نین، بەڵام دەرفەتی سەرکەوتن لەبەردەستی هەمووی ئێمەدا هەیە. ئێمە هەقی هەڵبژاردنمان هەیە تا لەو دەرفەتانە بەهرە وەرگرین یان نا. بۆ دەوڵەمەند بوون هیچ گرنگ نیە کە لە باکووری شار دەژیەی یان لە باشووریترین نوختەی شار، سەرمایەیەکت بەدەستەوە بێ یان هیچت لەدەست دا نەبێ.

پێم وا نیە هەموو دەوڵەمەندانی جیهان کاری خۆیان بە سەرمایەی وەك یەکەوە دەست پێ کردبێ.

وەختێك دەمەویست کارەکەم دەست پێ بکەم هەمیشە پێم وابوو چینی خۆشگوزەران لە دنیایەکی جیاوازدا دەژیەن. قورسایی سەرنجی من و فکری من, ئەو کەسانە بوون کە لە خۆم هەژارتر بوون. باوەڕم وابوو کە ئەمنیش یەکێك لەوانم و دەبێ وەك وان بیر بکەمەوە چونکە ئەو کەسەی دەوڵەمەند دەبێ لەگەڵ من فەرقی هەیە. ئەمن هیچم نیە. تەنانەت سەرمەشقێکی تایبەتییشم نیە. لە خۆشگوزەرانی دا گەورە نەبووم و بنەماڵەی من تەنانەت لە چینی نێونجیی کۆمەڵیش نین. بەڵام دوایە بڕیارم دا ئەم بیرکردنەوە بێمانایە وەلا نێم و گەیشتمە ئەو ئاکامە کە گرنگ نیە دەزمایەی من چەندە. لەم وڵاتەدا زۆر کەس دەژین کە هەریەکەی لەباری هەستی, فکری, کۆمەڵایەتی, رووحی و لەشییەوە, بۆ کارێك دروست کراون و ئەمنیش یەکێك لەوانم. لەگەڵ هەموو ناهاوئاوازییەکان هێندێك سەردەکەون و هێندێك نا. جیاوازیی ئەم دوو دەستەیە بەهۆی لێوەشاوەیی یان توانای کەمترو زیاتر نیە, بەڵکوو بەهۆی باوەڕێکە کە بە هەرکامیان بەهێزی یان لاوازی دەبەخشێ. کەوایە گیروگرفتی ماڵیی تۆ چارەسەر ناکرێ مەگەر بەوەی باوەڕە بنەڕەتییەکانت بگۆڕێن. ئەوەی بۆ گەیشتن بە سەرکەوتنی ماڵی پێویستە زۆر کارکردن نیە. باوەڕەکانی تۆ وەك بەندو داوێکی نادیار دەست و پێی تۆیان بەستوە. رەنگە زۆر هەوڵ بدەی, هەر رۆژە لە رۆژی پێشتر پتر کار بکەی و بچیەپێش بەڵام هەرچەندی چووبیە پێش راست لەو وەختەدا کە دەگەیە قۆناخێکی بنەڕەتیی کارەکەت, ئەو بەندو داوە نادیارە راست دەتگێڕێتەوە نوختەی سەرەتا. تەنیا رێی پێشکەوتن رزگاربوون لەو بەندو داوەیە.

ئاسۆی دیتنی خۆت بەربڵاو بکە. هەست بکە لە جادەڕێیەك دا بەرەو سامان هەنگاو هەڵدێنیەوە. ئەم جادەیە هەنگاو بە هەنگاو دەبێ بۆخۆت دروستی بکەی تا بتوانی بچیەپێش. بە دروست کردنی ئەم جادەیە لە خەڵکی دیکە, لەو دۆستانە کە وەك تۆ وەزعی ماڵییان باش نیە جیا نابیەوە, بەڵکوو بەو جادەیەی دروستت کردوە دەتوانی رێگای سەفەری خەڵکی دیکەش تەخت بکەی تا ئەوانیش بگەنە ئاواتەکانیان.

عەقیدە چیە؟ ئەمن بە بیرکردنەوە باوەڕەکانی خۆم دروست دەکەم. هەر باوەڕێکی ئێمە شتێك نیە جگە لە هەستی دڵنیایی بەرامبەر بە پێویستییەك. ئەتۆ دڵنیای کە خاوەن

دراوبوون پتر له بێدراوی ناڕەحەتی دێنێ و هەر لەبەر ئەو دڵنیاییە, دەرەتانی دەوڵەمەند بوون لەدەست دەدەی. بەڵام چۆن دەتوانی ئەو باوەڕە دەست و پێگرە وەلا بنێی؟ زۆر ئاسان. ئەتۆ ئێستا میتۆدی گۆڕینی ئەڵقەپێوەندییەکانی نێو مێشکت ناسیوە. دەبێ لە هەناوی خۆت دا بگەیە ئەو ئاکامە کە ئەگەر ئەو باوەڕە نەگۆڕم زۆرم گران بۆ تەواو دەبێ و ناڕەحەتییەکی زۆرم بۆ پێك دێنێ. لە حاڵێکی وادا مێشکت دەڵێ کەوایە ئەمن بۆ گۆڕینی ئەو باوەڕە ئامادەم.

ئێستا دەبێ بۆ ئەو ئەڵقەیەی شکاندووتە جێنشینێك بە مێشکی خۆت بناسێنی. مەفهوومێکی تازە کە بە بوونی هەست بە خۆشحاڵی بکەی, بەڵام زۆربەی خەڵك هیچ کارێك بۆ شکاندنی ئەڵقە عەیبدارەکەی مێشکی خۆیان ناکەن بەڵکوو دادەنیشن و چاوەڕوان دەبن کە ڕۆژێك مۆجیزەیەك رووبدا. هەمووی ئەوانە ئەوەی لەباری ماددییەوە نیانە دەیانەوێ, کەچی لەوەی ئێستا هەیانە رازین. رەنگە لەو نێوەدا ئەمن زۆر شانسم بووبێ چونکە لەوەی بۆم نەدەکرا زۆر ناڕەحەت بووم. لەوەی نەم دەتوانی سەفەری ئەو جێیانە بکەم کە پێم خۆش بوو زۆر ناڕەحەت و خەمۆك دەبووم. لەوە کە نەم دەتوانی بەو جۆرەی بەڕاستی دەمەوێ کۆمەك بە خەڵك بکەم ئازارم دەچێشت. بەوەی بۆم نەدەکرا ئەو کەسانەی خۆشم دەوێن شتێکیان بە دیاری بدەمێ کە حەزی لێ دەکەن دڵم دەگووشراو ئەوە کە لەبارەی کات, وزەو ژیانمەوە ناتوانم هەڵبژێرم بۆ من زۆر بەژان بوو. وای لێ هات ئاخرەکەی ڕۆژێك گوتم ئەمن لەم جۆرە ژیانە ماندوو بووم و ئەوساتە نوختەگۆڕانی ژیانم بوو.

ئەتۆش دەتوانی بەم ئاکامە بگەی. رەنگە پێشتر زۆر جار تامی ناڕەحەتی, تاڵی و ئازاری تەوژمی ماڵیت چەشتبێ. بەڵام نازانی بۆ گۆڕینی باوەڕەکانت دەبێ چ بکەی. قەرار وایە ئەمن ڕێگات نیشان بدەم. کەوایە هەر ئێستا دەفتەری سەرکەوتنی خۆت ئامادە بکە.

نووسینی گیروگرفتەکانی بێدراوی

هەموو ئەو ناڕەحەتییانەی بەهۆی تەوژمی ماڵییەوە دەیان چێژی لە دەفتەری خۆت دا بنووسە, تەواوی ئەو شتانە کە لێوەشاوەیی بوونیانت هەیە بەڵام ناتوانی بیان کڕی. نەبوونی دراوی زۆر چ گیروگرفت گەلێکی بۆ تۆ تێدایە؟ مەبەستی من تەنیا مەسەلە

ماددییەکان نین بەڵکوو تەواوی ئەو هەستانەش کە بەهۆی بێدراوییەوە بۆت پەیدا دەبن لە پێرستەکەت دا بگونجێنە.

چ کارگەلێك دەتەوێ بکەی کە ئێستا ناتوانی ئەنجامیان بدەی؟ بۆ چ شت گەلێك دڵتەنگ دەبی؟ لەوانەیە ئەگەر دراوت هەبێ متمانە بەخۆبوون وەدەست بێنی. رەنگە بتوانی هەست بە ئازادییەکی زۆرتر بکەی. دەکرێ بە کۆمەگ بە خەڵکی دیکە بتوانی خۆشەویستیی زیاتر ببینی. داخوا تا ئێستا لە وەڵامی داخوازی هاوسەرەکەت دا بەڵێنت داوە: "رۆژێك ئەو کارە دەکەم," لە حاڵێك دا دەزانی بەجێهێنانی بۆ تۆ ئیمکانی نیە؟ داخوا رۆژێك وەڵامی کورەکەت یان کچەکەتت داوەتەوە کە بەڕاستی پێت خۆشە داواکەی جێبەجێ بکەی بەڵام جارێ ناتوانی؟ لەوانەیە دواتر! لە حاڵێك دا دەزانی هەرگیز بۆت جێبەجێ نابێ. داخوا تا ئێستا رێکەوتوە بتەوێ کۆمەگ بە دەزگایەکی خێرخوازی بکەی بەڵام نەت توانیوە؟ داخوا کەسێکت لە بنەماڵەدا هەیە کە هەر ئێستا لە بێدراوی ئازار دەچێژێ بەڵام ئەتۆ ناتوانی کۆمەگی بکەی؟ لەوانەیە پێت خۆش بێ خانوویەکی گەورەتر بۆ دایك و بابت بکڕی؟ حەز دەکەی لە دەورانی ئیفتادەیی دا ئاگات لە بابەگەورەو دایەگەورەت بێ, زیاتریان سەر بدەی و کۆمەگیان بکەی بەڵام دراوێکت بۆ ئەو کارە نیە. داخوا پێت خۆشە منداڵەکەت بنێریە زانستگە یان قوتابخانەیەکی تایبەتی بەڵام ناتوانی مانگانەکەی بدەی؟ رۆژێ چ نرخێك بۆ بێدراوی دەدەی؟ داخوا ناچاری لەو جێیە بژیەی یان کار بکەی کە قەدرت نازانن و پشتیوانیت لێ ناکەن؟

دوو دەقیقەو نیو بۆ نووسین دەرفەتت هەیە. لە وەختی نووسین دا سەرنج بدە هەستی خۆت. هەوڵ بدە ناڕەحەتییەکە هەست پێ بکەی. نەبوونی هەر شتێك حەزت لێیەتی بێنە بەرچاوت تا هەستی ناڕەحەتیت بۆ بەرچاوتر بێ. دەزانم هەستێکی وا قەت دڵخواز نیە بەڵام هەمیشە گۆڕان لەگەڵ ناڕەحەتی پێکەوەن. ئەگەرئەو میتۆدەی شیمان کردەوە بە وردی ئەنجام بدەی ئەم ناڕەحەتییە لە مێشکت دا تۆمار دەکرێ و ئەڵقەپێوەندییەکی زۆر قایم لە نێوان بێدراوی و ناڕەحەتی دا لە مێشکت دا دروست دەبێ. رەنگە بڵێی پێشتریش دەمزانی بێدراوی ناڕەحەتی دێنێ.

لەوانەیە, بەڵام ئێستا دەمانەوێ ئەم ناڕەحەتییە توندتر بکەین. بە جۆرێك کـە مێـشکت نەڵێ ئەمن بە ئەندازەی پێویستم هەیەو دراوی زیاترم ناوێ.

لە پێرستەکەت دا چیت نووسیوە؟ داخوا دەلیلەکانی تۆ بۆ گۆڕینی باوەڕەکانت بەسن؟ هێندێك لەو کەسانەی ئەم میتۆدەم بۆ بەڕێوە بـردوون دەڵـێن: "بـە بـێدراوی نـاتوانم هـیچ کۆمەگێك بە منداڵەکانم بکەم, ناتوانم ئەوەی شیاویانە بۆیان دابین بکەم. هەمیشە خەریکی کارکردنم و کاتێکی زۆرم بۆ وان نابێ." بەڵگەگەلێکی تا رادەیەك قایمەو دەبێتە هۆی ئـەوە مرۆڤ دەسبەجێ بکەوێتە فکری چارەوە. لە بیرت نەچێ تەنیا بۆ راکـردن لەبـەر ناڕەحـەتی یان گەیشتن بە خۆشییە کە ئێمە دەجووڵێین. کەوابێ بۆ دەست کـردن بـە هـەوڵ و تەقـەلا دەبێ ناڕەحەتی لە خۆمان دا پێك بێـنین. هێنـدێك دەڵـێن تـەوژمی ئـەو کۆمپیالـە (قـبض) گەلـە کـە دوا کـەوتوون بـە رادەی پێویـست ناڕەحـەتیی پێوەیـە. بـەڵام بـۆ هێنـدێکان تەحەممولی ئەمرو نەهیی خەڵکی دیکە ناڕەحەتیی زیاتر دێنێ. رەنگە بـەژانترین رووداو بـۆ کەسێك تەڵاق بەهۆی گیروگرفتیماڵییەوە بێ. ژمارەیەکیش چونکە ناتوانن وەك دەیانـەوێ وریای لەش ساغیی خۆیان بن لە بێدراوی ئازار دەچێژن.

هەرکەس لە پێرستی خۆی دا چەند خاڵێکی هـەن کـە لـەوانی دیکـە پتریـان ناڕەحـەتی پێوەیە. مەترسە, ئەمە بە هیچ جۆر خەراپ نیە. ئـەتۆ دەرهـەقی خـۆت گـەورەترین چـاکە دەکەی. ئەم تین و تەوژمە کاتییە تەنیا رێگایە کـە دەبێتـە هـۆی ئـەوەی لـە تـەوژم گـەلی دوایی رزگار بی. کەوابوو قۆناغی یەکەمتان واتە دەرکی ئەو ناڕەحەتییە کە لەبێدراوییـەوە پەیدا دەبێ, جێبەجێ کرد, ئێستا دەچینە قۆناغی دووەم.

لەم قۆناغەدا دەبێ لەماوەی شەست سـانیەدا هـەر وشـەیەك کـە دوای بیـستنی وشـەی دراو بە مێشکت دا دێ یادداشت بکەی. سەرنج بدە کە تەنیا یەك وشە بنووسی. دەست پێ بکە.

* * *

زۆر باشە, وەختەکەت تەواو بوو. چیت لە دەفتەرەکەت دا نووسیوە؟ پێم وایە ئـەتۆش وشەگەلی لەم بابەتەت تێدا گونجاندوە: ئازادی, جل و بەرگ, سەیران, ئەمنیـەت, خۆشـی, بەخشین, کار, تێکۆشان, دژواری, بەرپرسایەتی, پێوەندیی باشترو...

وەختێك تەماشای پێرستەکەت دەکەی چ هەستێکت هەیە؟ پێرستەکەت پۆزەتیڤە یان نێگەتیڤ؟ ئەمە راست بەوەوە بەستراوە کە ئەتۆ لەبارەی دراوەوە چۆن بیر دەکەیەوە. ئەگەر لە مێشکی خۆت دا ئەوت لەگەڵ ناڕەحەتی پێوەند دابێ ئەو وشانەی بە زەینت دا دێن زۆربەیان نێگەتیڤن و ئەگەر نا, بە پێچەوانە. بەڵام هێندێ جار ئەو ئەڵقە نێگەتیڤانەی لە مێشکت دا دروست بوون ئەوەندە لە قوڵایین کە ناسینیان ئاسان نیە. لەوانەیە هەموو ئەو وشانەی لە پێرستەکەت دا نووسراون پۆزەتیڤ و نیشاندەری هەستی لەزەت و خۆشی بن, بەڵام ئەوەی لە مێشکت دایە پێچەوانەی ئەمە دەردەخا. کەوایە وەرە شێوەیەکی دیکە تاقی بکەینەوە.

لە ماوەی دوو دەقیقەدا هەموو ئەو قسانەی لەبارەی دراوەوە بیستووتن بنووسە. ئەو قسانە کە بنەماڵە, دایکت, بابت یان مامۆستاکانت لەبارەی دراوەوە گوتوویانە وەبیر خۆت بێنەوەو بیان نووسە. دەست پێ بکە.

* * *

زۆر باشە چیت نووسیوە؟ ئەم پێرستەش عادەتەن لەلای کەسانی جۆراوجۆر شێوەی وەك یەکی هەیە چونکە ئاکامی باوەڕگەلێکە کە پشت بە پشت سووڕاون. وێ دەچێ لە پێرستەکەی تۆش دا شتێکی وەك ئەم رستەگەلە بێتە بەرچاو:

دراو بنچینەی هەموو خەراپییەکانە.

دراو هەموو شتێك نیە.

ئەگەر وەدوای سامان بکەوی هەرگیز دەرفەتت نابێ چێژی لێ وەرگری.

هەر دڵۆپە ئاون خڕ دەبنەوەو دەبن بە دەریا.

بەڕاست رێگا بدە پرسیارێکت لێ بکەم: بیرورات لەسەر کەم کەم کۆکردنەوە چیە؟ پێت وایە کۆکردنەوەی دراوی کەم کەم بێ‌ئەوەی بۆ سەرمایەدانان کەلکی لێ وەرگیرێ, دەتوانێ خۆشحاڵیت بۆ بەدیاری بێنێ؟ ئەمن بۆخۆم گومانم هەیە. ئێمە لە خەڵکمان دەوێ خۆشحاڵی و لەزەت بە دراوەوە پەیوەند بدەن لە حاڵێك دا پاشەکەوت کردنی دراوێکی کەم هیچ لەزەتێکی نیە. کەوایە ئەو جۆرە کەسانە تووشی ناتەبایی دەبن و ریسەکەیان دەبێتەوە بە خوری.

ئەگەر لە پێرستی خۆت دا زۆرت وشەی پۆزەتیڤ هەن بەڵام لەلای دیکەوە رستەگەلێك کە نووسیوتن هەموویان هەستی نێگەتیڤیان بەرامبەر بە دراو لێ دەردەکەوێ, دەبێ بزانی کە ناچاری ئەم رستەگەلە یان دروستتر بڵێین باوەڕەکانی خۆت بگۆڕی. بڵێ چۆن؟ هەر بەو میتۆدی جاران, لە مێشکی خۆت دا بە ئەندازەی پێویست ناڕەحەتی لەگەڵ ئەم رستەگەلە پەیوەند بدە. بە بوونی ئەم رستەگەلە لە مێشك دا چ شتێکت لەدەست دەچێ؟ پاراستنی ئەم باوەڕە لە زەینت دا چ خەرجێکی بۆ تۆ تێدایە؟ داخوا بەڕاستی هەر لەبەر ئەوەی کەسێك چەندین ساڵ لەمەوبەر ئەم رستەگەلەی بێ سەرنج دان بە کاریگەرییەکەی داهێناوە, ئەتۆ دەبێ ئەوانە لە مێشکی خۆت دا بپارێزی؟ ئێستا دەبێ چ بکەی؟ دەتوانی هەڵبژێری. جارێکی دیکە سەرمەشقی دیکێنز لەسەر خۆت جێبەجێ بکە. هێشتا میتۆدی کارەکەت لەبیرە؟ لە سەرمەشقی دیکێنز دا سەرەتا دەبێ ناڕەحەتییەکی گەورە لەگەڵ ئەو باوەڕەی مەبەستتە هاوئاواز بکەی بەڵام لێرەدا ئەمن دەمەوێ لە خۆشی بەهرە وەرگری. ئەمەیان لە چاو ئەوی دیکە ئاسانترە. تەنیا کار کە دەبێ بیکەی ئەوەیە پێرستێك لە هەموو ئەو قازانجانەی بە بوونی دراوی زیاتر دەستت دەکەون ئامادە بکەی. سەدوبیست سانیە دەرفەتت هەیە تا ئەو پێرستە ئامادە بکەی. لەم پێرستەدا هەموو حاڵەتە ماددییەکان و قازانجە مەعنەوییەکان کە بە بوونی دراو بەدەستیان دێنی یادداشت بکە.

* * *

ئێستا باش بڕوانە ئەو پێرستەی ئامادەت کردوە. وا دابنێ هەرچی نووسیوتە بەشێك لە ژیانی رۆژانەتە. چ هەستێکت هەیە؟ لەبیرت بێ کە ئامانجی ئێمە ئەوەیە بگەینە قۆناغێك کە ئەتۆ داهاتێکی زۆرتر لە پێداویستیی خۆتت هەبێ نەك بەقەد ئەوە کە بەشی پێویستییە سەرەتاییەکانی ژیانت بکا. لەم سەرمەشقەدا ئێمە حۆشحاڵی بە دراوی زۆرو ناڕەحەتی بە بێدراوییەوە پەیوەند دەدەین. داخوا پێرستەکەت ئەو هەستەی بەتۆ بەخشیوە؟ رێگا بدە هێندێك لەو رستەگەلە کە لەوانەیە بۆخۆشت نووسیبێتن بێنمە گۆڕێ:

ئەگەر ئەوەندەم دراو هەبێ دەتوانم هەموو حیسابەکانم بدەم.

هەستێکی زۆر باشم دەبێ.

هەمیشە دەچمە سینەماو پێدەنێمە کۆبوونەوە فەرهەنگییەکانەوە.

ئارامیم دەبێ.

متمانە بەخۆبوون زیاتر هەست پێ دەکەم.

خۆشحاڵ و دەم بە پێکەنین دەبم.

هاوسەنگییەکی زیاترم دەبێ.

لەنێو کۆڕەکان دا ئاسوودەتر دەدوێم.

دڵەڕاوکێم کەمتر دەبێ.

وەختێکی زیاتر بۆ منداڵەکانم دادەنێم.

خانووێکی تازە دەکڕم.

دەتوانم بچمە سەفەر.

دەتوانم فێری لێدانی سازێك بم یان هەرچی پێم خۆشە فێری بم.

دەتوانم زۆرتر ببەخشم.

دەتوانم بێ ترس لە نەداربوون کۆمەگ بە خەڵکی دیکە بکەم.

ئیدی تەوژمی قەرزدارانم لەسەر نابێ.

باشترین ڕێگای پێشکەوتنی ماڵی

فێر بووی کە باشترین ڕێگا بۆ پێشکەوتنی ماڵی چیە؟ بەڵێ, وەڵامەکە سادەیە. ئەتۆ لەم کتێبەدا چەند جارت خوێندەوە: ڕاکردن لە ناڕەحەتی و غاردان بەرەو خۆشی. ئەگەر ئێستا دراوی تەواوت نیە لەبەر ئەوەیە کە مێشکی تۆ ناڕەحەتی بە پەیداکردنی دراوەوە پەیوەند داوەو ئێمە دەمانەوێ ئەم باوەڕە بگۆڕین. بڵێ چۆن؟

١ـ بە دروست کردنی ناڕەحەتیی زۆر. ئەم ناڕەحەتییە هەست پێ بکەو پاشان لەگەڵ بێدراوی پەیوەندی بدە.

٢ــ ئێستا خۆشحاڵی لەگەڵ بوونی دراو (لەبیرت بێ دراوی زۆر, نەك هەر بەشی بەجێهێنانی پێداویستییە ماڵییە سەرەتاییەکان) هاوئاواز بکە. لە زەینی خۆت دا ئەم

چەمکە تۆمار بکە کە ئەگەر دراوت هەبێ بە ئامانجە مەعنەوییەکانت دەگەی و بە نەبوونی لە ئامانجەکانت دوور دەکەویەوە.

دەبێ لە داوی باوەڕە کۆنەکانت کە رات دەگرن رزگار بی. ئەم باوەڕە تەنیا بە چەندین جار گێڕانەوەی رستەیەك لە مێشکت دا دروست بوون. ئەتۆش بۆ سەقامگیر کردنی باوەڕێکی تازە لە زەینت دا دەبێ چەندین جار لە مێشکت دا دووپاتی بکەیەوە. ئەمە راست ئەو میتۆدەیە کە بەڕێوەبەرانی ریکلامی تەلەڤزیۆنی کەلکی لێ وەردەگرن. باوەڕە تازەکانت بە دووپاتە کردنەوە لە مێشکت دا بچەسپێنە. تەنانەت دەتوانی باوەڕە کۆنەکانیشت لەگەڵ بیرۆکەی تازە تێکەڵ بکەی. وەختێك مێشکت پێت دەڵێ سامان کەم کەمە کۆ دەبێتەوە, بڵێ بەڵێ, لە سەداسەد راستە. ئەمنیش هەر مانگەی مەبلەغێك وەلا دەنێم بەڵام بەزوویی سەرمایەی پێ دادەنێم و هەموو رۆژێ بەدوای سامانی زیاترەوەشم. ئەگەر ئەم کارە بە رێك و پێکی ئەنجام بدەی زۆری پێ ناچێ کە سامان لە دەرگای ماڵەکەت دەداو ئەو باوەڕە کۆنە بە کۆسپی سەر رێگات ناژمێردرێ. رەنگە لە رادەبەدەر سادە بێتە بەرچاو, بەڵام تەواوی داستانەکە ئەمەیە.

ساغی بکەوە چ شتێك کۆسپی پێشکەوتنی تۆیە, لە نێوی بەرە, بەرتەسکی بکەوە, یان بەشێوەیەکی پۆزەتیڤ کەلکی لێ وەرگرە. بیستووتە کە دەڵێن دراو هەموو شتێك نیە؟ دەتوانی هەموو جارێ کە ئەم قسەیەت بیر دەکەوێتەوە پێبکەنی.

ئەگەر ئەم جۆرە باوەڕانە لە مێشکت دا رەگەیان داکوتاوە هەر نەبێ وابکە کەمتر ئەزیەتت بکەن. رەنگە باشتر بێ هەر ئێستا ئەم کارە دەست پێ بکەی.

ئەگەر ئەتۆش هێندێ بێژەی وەك دراو هەموو شتێك نیەت لە مێشکت دا هەن, هەروەخت وەبیرت دێتەوە, پێبکەنە. وا دابنێ ئەم بێژەیە رستەیەکی زۆر بەتامە. ئەم دژکردەوەیە شوێنەواری نێگەتیڤی ئەم بێژەیە بەرتەسك دەکاتەوە. ئێستا دەفتەری سەرکەوتنی خۆت ئامادە بکە با خەریکی راهێنانی بەرتەسك کردنەوەی باوەڕە کۆن و لەمێژینەکان بین. رەنگە بڵێی بەڕاستی ئەم کارە قورسە. بەڵام وەبیرت بێتەوە کە ئەتۆ لێوەشاوەیی بەدەستهێنانی سامان و بەختەوەریت هەیە, بەو مەرجە بۆ وەدەستهێنانیان هەوڵ بدەی. کەوایە داهێنەر بەو بۆ ئەم کارە وەخت سەرف بکە.

باوەڕگەلی نێگەتیڤ و پۆزەتیڤ لەبارەی دراوەوە

بۆئەوەی بۆچوونێکی گشتیت لەم میتۆدە لە زەین دا بێ, لەمەودوا چەند نموونە لە یەکخستنی باوەڕە کۆن و نێگەتیڤەکان لەگەڵ بیرۆکە تازەو پۆزەتیڤەکان دێنینەوە:

دەڵێن دراو مایەی شەڕو خەراپەیە. ئەتۆ بڵێ بەڵێ, بەڵام ئەمن مرۆڤێکی بەرپرس و لەسەر هەستم و لەگەڵ ئەوەی دراوی زۆر پەیدا دەکەم دیسان بەشێوەیەکی نادروست کەلکی لێ وەرناگرم..

دەڵێن دراو هەموو شتێك نیە. ئەتۆ بڵێ راستە, بەڵام ئەگەر لە ژیانمی زیاد بکەم دەتوانم زۆر کاری چاك بۆ خۆم و ئەو کەسانەی بۆم گرنگن ئەنجام بدەم.

دەڵێن دەستی ماندوو لەسەر زگی تێرە. ئەتۆ بڵێ بەڵێ, بەڵام دەتوانی بە داهێنانی بیری تازە بە زەحمەتێکی کەمتر دەستت بە دراو ڕابگا.

دەڵێن خاوەن دراو جێگای بێزاریی خەڵکە. ئەتۆ بڵێ راستە, بەڵام وەختێك سامانەکەم زۆر بوو لەگەڵ خەڵکی دیکە بەشی دەکەم.

دەڵێن هەر دڵۆپێن کۆ دەبنەوەو دەبن بە دەریا. ئەتۆ بڵێ تەواو وایە, ئەمنیش پاشەکەوت دەکەم بەڵام هەمیشە لە دەرفەتێکی زێڕین دەگەڕێم بۆئەوەی سامانی زۆر وەدەست بێنم.

دەڵێن هیچ کاتێك وەختت بۆ چێژ وەرگرتن لە دراو نابێ. ئەتۆ بڵێ جاران بۆ چێژ وەرگرتن کەلکم لە دراوەکەم وەرنەگرتوە, بەڵام ئێستا فێر بووم چۆنی کەلك لێ وەرگرم.

ئەمانە چەند نموونەیەکی باش بۆ رێکخستنی باوەڕە کۆنەکان و باوەڕە تازەو توانابەخشەکان بوون. ئەتۆش هەر ئەم کارە لەگەڵ باوەڕەکانی نێو مێشکت ئەنجام بدە. خۆت لە شەڕی باوەڕە کۆنەکان رزگار بکە.

باوەڕگەلی توانابەخش بۆ دەوڵەمەندبوون

گوتمان کە پاش شکاندنی ئەڵقەپێوەندییەکان دەبێ بیرۆکەی تازە بە زەینت بناسێنی. دوایە چەند باوەڕی توانابەخشمان باس کردن کە ئەوانمان لە کەسانی زۆر سەرکەوتوو لە بواری ماڵی دا بە نموونە وەرگرتبوو. دەتوانی ئەم باوەڕە توانابەخشانە بەریە مێشکی خۆتەوە:

١ـ چەندی پتر ببەخشی, پتر وەردەگری

بەباوەڕی من بۆ ئەوەی نیعمەتی زۆرترت بەسەردا بڕژێ دەبێ قەدری ئەو نیعمەتانەی ئێستا هەتن بزانی و شوکری خوایان لەسەر بکەی. کەوایە هەرگیز لە دەست نەبوونی دراو مەناڵێنە. هەرچی هەتە باشی کەلك لێ وەرگرەو هەموو رۆژێ هەست بکە لە دوێنێ دەوڵەمەندتری. خۆت بە دەوڵەمەند بزانە تا سامان بۆ لات بێ. یەکێك لە نیشانەکانی هەبوون, بەخشینەو دەبێ فێر بی لە هەرچی هەتە پتر ببەخشی. هەرگیز مەڵێ ئەم کارە کردەنی نیە. ئەمن ئەمەم تاقی کردۆتەوە. رەنگە لەو کەسەی زۆر جار شتت داوەتێ خێرێك نەبینی بەڵام دڵنیابە پاداشی خۆت لە رێیەکی دیکەوە وەردەگری.

٢ـ ورد دیاری بکە لە باری ماڵییەوە دەتەوێ بگەیە چ پلەیەك

لەبیرت بێ کە مەبەستی ئێمە لە بوونی دراو تەنیا پێکهێنانی پێداویستییەکان نیە. بەڵکوو سامانێکی زۆرتر لە پێداویستیی تۆیە. بە وردی لەبارەی دراوێکەوە کە دەتەوێ لەمانگ دا وەدەستت کەوێ بیر بکەوە. لەبیرت نەچێ کە فکری خۆت لەسەر هەرچی خڕ کەیەوە ئەوت دەست دەکەوێ. کەوایە ئەگەر هەمیشە تەنیا بیر لە دانی کرێ خانووەکەت یان دانەوەی قەرزەکانت بکەیەوە, تەنیا ئەوەندەت دەست دەکەوێ و ئەگەر بیر لە سامانی زۆرو زەوەند بکەیەوە سامانێکی بێئەندازت بەنسیب دەبێ. سامانی زۆر هیچ خەراپ نیەو دەوڵەمەندی قەت بە سروشتێکی ناشیرن ناژمێردرێ و بە وەدەستهێنانی دراو تووشی گوناحێك نەبووی بەڵکوو بە پێچەوانە, سامان دەتوانێ خۆشحاڵی, سەرکەوتن و بەرەژوور چوونی مەعنەوی لەگەڵ خۆی بێنێ.

٣ـ هەموو رۆژێ زەینی خۆت بۆ راکێشانی سامان گرێدراو بکە

بەم جۆرە مێشکت هەمیشە لە دەرفەتی زێڕین بۆ وەدەستهێنانی سامان دەگەڕێ. پێشتر لەبارەی رێکخستنی ئامانجەکانەوە خوێندتەوە کە هەروەخت بڕیار بدەی ترۆمبیلێکی تایبەتی بکڕی بچیە هەر کوێ یەکی وا دەبینی. هەرکەس ترۆمبیلی وای هەبێ لێی ورد دەبیەوە. بەشێك لە زەینی تۆ تایبەتی سەرنج و وردبوونەوەیە کە بەرێکخستنی ئامانجەکان ئەو بەشە چالاك دەکەی.

پێشتر ئەوەت خوێندەوە کە مرۆڤ لە زەینی خۆی دا پاڵوێنەی هەیەو ئەم پاڵوێنەیە ڕێگا نادا بەشێك لە زانیارییەکانی دەوروبەری بچنە مێشکیەوە. ئەو بەشەی دەچێتە مێشکەوە ئەوەیە کە سەرنجی ئێمەی لەسەر خڕ بۆتەوە. کەوایە ئەتۆ بە دیاریکردنی ئامانجێك شکڵی پاڵوێنەی زەینت دەگۆڕی, بە جۆرێك کە ئەو زانیارییە بخاتە مێشکەوە کە بۆ گەیشتن بە ئامانجەکەت پێویستیت پێی هەیە. ئەگەر هەموو ڕۆژێ ئامانجی خۆت دیاری بکەی, زەینی تۆ گرێدراو دەبێ. هەموو سەرنجی تۆ لەسەر ئەو ئامانجە خڕ دەبێتەوەو بێئەوەی تەنانەت بۆخۆشت ئاگات لێ بێ هەمیشە بەدوای دەرفەتێکی زێڕین دا دەگەڕێ کە لە ژیان دا بۆ هەموو کەس ڕێ دەکەوێ.

ئەمن چەند ساڵە لە میتۆدی پۆزەتیڤ بیرکردنەوە کەلك وەردەگرم. ڕەنگە بڵێی ئەم میتۆدە هێندە کارساز نیە, بەڵام دەبێ بزانی پۆزەتیڤ بیرکردنەوە پێویستیی بە پێکهێنانی زەمینەی موناسیب هەیە. هەتا وەختێك هەستی پێویست بۆ پۆزەتیڤ بیرکردنەوەت دروست نەکردوە پۆزەتیڤ بیرکردنەوە مانایەکی نابێ و بۆ پێکهێنانی ئەم هەستە, پێویستە لە فیزیۆلۆژیی لەشت بەهرە وەرگری.

باوەڕم وایە کە خوا نیعمەتی ژیانی داوە بە ئێمە, ئەوەی ئەو نیعمەتەی داوینێ کەسێکە کە لە ویژدانی ئاگاو بێئاگای ئێمەو لە پێویستییەکانمان خەبەردارەو ئەوەندەش بەخشندەیە کە هەموو شتێکمان بە مشەیی دەداتێ.

پێم وانیە کەس بتوانێ بە ئاگاییەوە بڵێ خوا نیە. بە دیتنی زەوی, ئەستێرەکان یان کۆمەڵەی خۆر تێ دەگەی کە هەر شتێك بە مەبەستێك دروست کراوە. ئەگەر بڵێی جیهان بە جارێك و بە پێی ڕێکەوت دروست بووە, ڕاست وەك ئەوەیە بڵێین فەرهەنگی وێبستێر بەرهەمی تەقینەوەیەك لە چاپخانەیەك دایە.

ڕێگا بدە بڵێم ئەمن چۆنم فکری خۆم بۆ سامان گرێدراو کردوە. ئەمن لەو باوەڕە دام کە هەموو کەس دەتوانێ دراوێکی زیاتری هەبێ چونکە لوتفی خوا لە ژیانی ئێمەدا لە گەڕان دایەو من بەرەو لایەك دەکێشێ کە نیعمەتی زۆری لێ ئامادە کردوە. خوا ئاگاداری پێویستییەکانی منەو بۆ هەر کام لە پێویستییەکانم وەڵامێکی ئامادە کردوە. ئەمن چەندین جار ئەم ڕستەگەلە لە مێشکم دا دووپاتە دەکەمەوە. وەختێك لە قەراخ دەریا خەریکی

پیاسەم و لە تەواوی لەشم دا هەست بە دەماغ و سەرزیندوویی دەکەم ئەم رستانە لە زەینم دا دەور دەکەمەوە. ئەم کارە یەکێك لەو هۆیانە بوو کە وایان کرد لـە مـاوەی دوازدە مـانگ دا لە کابرایەکی نابووتەوە ببمـە میلیۆنێرێك. چـونکە ئـەمن پێویـستیی سـامانم لـە هـەموو لەشی خۆم دا پێك هێنا. بەجۆرێك کە ئەم هەستە بووە بەشـێك لـە هـەر خانەیـەکی لەشـی من. تەواوی خانەکانی لەشی من خوازیاری ئەو ئامانجە بوون و هەر دەرفەتێك بـۆ گەیـشتن بەو پێویست بوو دەیان قۆزتەوە. رەنگە پێتان وابێ بابایـەکی نائاسـاییم و بـاوەڕم بـەودیو سروشت (ماوراء الطبيعة) هەیە, بەڵام هەرکەسی سەرکەوتوو کە تا ئێستا دیومـە پلەیـەکی بۆخۆی دیاری کـردوەو خـۆی بـۆ پێگەیـشتنی گرێـدراو کـردوە: ئـەمنیش هـەر ئـەو کـارەم لەبارەی خۆمـەوە کـردوە. ئـەتۆش دەتـوانی بـە میتـۆدی خـۆت بـەو ئامانجـە بگـەی. ئـەم دەرفەتە بۆ تۆ ئامادەیە, کەوایە هەر جۆر پێت باشترە خۆت بۆ گەیشتن بە سامان گرێـدراو بکە.

٤ـ سەرمەشقێك بۆ خۆت پەیدا بکە

سەرەتا وەدوای کارێك بکەوە کە ئەنجامـدانیت پـێ لـە هـەموو کارێـك خۆشـترە. دەبـێ دڵنیا بی کە ئەم کارە بـۆ خـەڵکی دیکـەش قـازانجێکی هەیـە. لـە ئەنجامـدانی ئـەو کـارەدا شـێلگیر بـە. وەدوای ئـەو بوارانـەی ئامانجـەکانت بکـەوە کـە سـوود بـە خـەڵکی دیکـەش دەگەیەنن و لەخۆت بپرسە چۆن دەبێ ئەم کارە بکەی. بۆ گەیشتن بە وەڵام دەبێ بـەدوای سەرمەشق دا بگەڕێی, کەسێك کە پێش تۆ ئەو کارەی بە سەرکەوتنەوە تـەواو کـردوە. بـۆ دۆزینەوەی سەرمەشق بچۆ سیمیناری جۆراوجۆر, سەر لەو کەسانە بدە کـە لـە بـواری ئـەو کارەدا پسپۆڕن یان لەمێژە بە سەرکەوتنەوە خەریکی ئەو کارەن یان کتێب بخوێنەوە.

٥ـ باوەڕت هەبێ کە شیاوی وەدەستهێنانی ئەو شتەی کە بەدوای دا دەگەڕێی.

نەخشی باوەڕ لە سەرکەوتنی ماڵی دا

ڕەنگە باوەڕ نەکەی, بەڵام سەرکەوتنی ماڵی بەرهەمی باوەڕەکانی خۆتە. دەبێ هەست بکەی شیاوی هەموو ئەو شتانەی کە بەدەستت هێناون و تەنانەت دەبێ پتریش وەدەست بێنی. ئەمن بە چەند باوەڕێك توانیم ئەم هەستە بەدەست بێنم:

أ ـ ئەمن شیاوی سامانم چونکە زیندووم و دەتوانم لەباری فکرییەوە پێ بگەم.

ب ـ ئەمن شیاوی سامانم, چونکە بەخشندەم و چونکە هەمیشە بە خەڵکی دیکە دەبەخشم دەتوانم زیاتر لەوەی چاوەڕوانم بەدەست بێنم.

ئەمن پێم وایە بە بەخشین, بە جۆرێك سەرمایەت وەکار خستوەو دەتوانی زۆر زۆر زیاتر لەوەی بەخشیوتە بەدەست بێنیەوە. لانیکەم دە لەسەدی ئەوەی دەستت دەکەوێ ببەخشە. هێندێك دەڵێن: "باشە توونی, بەڵام ئەم کارە وەختێك دەکەم کە دراوێکی زۆرترم دەست کەوێ." باشە پێتان وایە بەخشینی دە سەنت لە دۆلارێك ئاسانترە یان سەد هەزار دۆلار لە میلیۆنێك دۆلار؟ دەبێ خووی بەخشین لە ئێستاوە لە خۆتان دا پێك بێنن بۆ ئەوەی وەختی بەخشینی مەبلەغی زۆرتر بە هیچ جۆر هەست بە ناڕەحەتی نەکەن.

کتێبی "مرۆڤ و خەیاڵەکانی"تان خوێندۆتەوە؟ ئەم کتێبە زۆر کۆنە, لاپەڕەکانیشی کەمن و دەتوانن لە ماوەیەکی کورت دا بیخوێننەوە. ئەم کتێبە فێرتان دەکا کە چۆن لە دراوی خۆتان کەلك وەرگرن. سێ بنەما بۆ خەرج کردن هەن:

١ـ گرنگ نیە داهاتت چەندە, دە لە سەدی ببەخشە.

بۆچی؟ کتێبەکە روونی نەکردۆتەوە بەڵام ئەمن دڵنیام کاتێك سەدی چەندی ئەوەی بەدەستی دێنی دەبەخشی, لە زەینی نائاگای خۆت حاڵی دەکەی کە ئەتۆ کەسێکی دارای, کەوایە زەینی نائاگا ئەوەی باوەڕی پێ کردوە وەدی دێنێ.

٢ـ دە لە سەدی داهاتی خۆتان بۆ دانەوەی قەرزەکان وەلا بنێن.

٣ـ بە دە لە سەدی داهاتەکەتان سەرمایە وەکار بخەن. گرنگ نیە ئەو مەبلەغە چەندە بۆ سەرمایەدانان کەم دێتە بەرچاو, زۆر کار هەن کە دەتوانن بە سەرمایەی کەم دەستیان پێ بکەن.

بۆ ڕاهێنانی ئەمڕۆ, لەمڕۆوە تا دە ڕۆژی داهاتوو بۆ ئەوەی فکری خۆتان بۆ سامان گرێدراو بکەن, سێ بیرۆکە بۆ دراو پەیداکردن بنووسن. سێ بیرۆکەی نوێ یان فکرێك کە

پێشتریش بە مێشکتان دا هاتوە بەڵام زۆرتان بە جیددی نەگرتوە. هەر گریمانەیەك پێتان وایە لەت خزمەت یان بازرگانی یان سەرمایەدانان دا کۆمەگتان پێ دەکا یادداشت بکەن. رەنگە هەمووی ئەم بیرۆکانە بەسوود نەبن, بەڵام چ قەیدی هەیە؟ چما ئێوە بۆ راکێشانی سامان چەند بیرۆکەی تازەتان پێویستە؟ تەنیا یەك یان دوو فکری باش. بەڵام ئەگەر دە رۆژ ئەم راهێنانە بکەن سی تیئۆریتان لەبەر دەست دا دەبێ. لەنێو ئەو سی تیئۆرییەدا حەتمەن دەتوانن یەك دوو بیرۆکەی باش بەدەست بێنن. جگە لەوەش, بەم کارە هەل و مەرجێك پێك دێنن کە سەرمەشقێکی تازەی فکریتان دەداتێ و ئێوە بۆ قۆزتنەوەی دەرفەتە زێرینەکان گرێدراو دەکا. کەوایە لەبیرتان نەچێ دەبێ سێ تیئۆریی تازە بنووسن. سەرگەرمییەکی باشە.

لە باسی داهاتوودا لەبارەی بەرتەسك کردنەوەی ترسەکانمانەوە, ترس لە شکان, سەرکەوتن و رەت بوونەوەوە قسەتان بۆ دەکەم.

رۆژی پـازدەیـەم

وەلانـانی تـرس

ئەمرۆ رۆژی پازدەیەمە. نیزیك بە سێ حەوتوویە گۆڕینی قەوارەی کەسایەتیی ئێوەمـان دەسـت پـێ کـردوە. ئێـستا زۆر شـت فێـر بـوون و لـە راسـتی دا بـە ئـامرازی سـەرەتایی پێشکەوتن چەکدار بوون. لەم فەسڵەدا دەمانەوێ ئێوە ئـەو بنـەما سـەرەتاییانەی فێریـان بوون بەکار بەرن و گۆڕانێکی تایبەتی لە خۆتان دا پێك بێنن.

باسی ئەمڕۆمان ترسە, ترس لە شکان یان سەرکەوتن. ترس چیە؟ چیمان لـێ دەکـا؟ زۆر لەمەوبەر میتۆدێك بۆ بەرتەسك کردنەوەی ترس فێر بـووم. میتـۆدێکی سـادەیە. بـەڵام پێم وایە رێگایەکی زۆر باش بێ بۆ تەماشا کردنـی تـرس. هـەمووومان دەزانـین تـرس جـۆرە هەسـتێکە. هەسـتێك کـە وا دەکـا مێـشکی ئێمـە بەرامبـەر بـە ناڕەحەتییـەك کـە لەوانەیـە بێتەپێش, وەخۆ کەوێ. ترس, هەموو زنجیرە دەمارەکـان دەخاتـە ژێـر کاریگـەریی خـۆی. ئەم هەستە دەتوانێ زۆر بەهێز بێ و دەش توانرێ لە ژیان دا بەهرەی لـێ وەرگـیرێ. تـرس بۆیە دروست دەبێ کە هەموو سەرچاوە دەروونییەکانمان چالاك بکا. ئەگەر هەست بە ترس کرا, لەش و رووح بەتەواوی ئامادە دەبن هەتا بە خێرایی بە پشتیوانی لـە ئێمـە دژکـردەوە نیشان بدەن. ترس چەندی قووڵتر بێ دەروونیترین هێزمان وەجووڵە دەخا. لە کـاتی تـرس دا, لەشـیش ئامـادەیی خـۆی وەردەگـرێ. لێـدانی دڵ دەچـێتە سـەرێ و ئـاڵوگۆڕێکی بیۆکیمیایی باوەڕ پێنەکراو لە زنجیرە دەماردا روو دەدا. ترس وجوودتان چەکدار دەکـا تـا ئەو شتەی ناومان نـاوە شـکان بەسـەرتان نەیـە. کەوایـە تـرس شـتێکی خـەراپ نیـە بـەڵام چونکە ناڕەحەتییـەکی زۆر بەسـەر سیـستمی دەمـاری دا دەسـەپێنێ, زۆر لـە خـەڵك حـەز ناکەن هەستی پێ بکەن. زۆربەی خەڵك تـەنیا بـاری "ناڕەحـەتی چاشـتنەکە" لـە تـرس دا دەبینن. دەبێ ئەم نموونەیە بشکێنین و فێر بین کە خۆ لە ترس نەبوێرین. ترس لە وەختی بەجێدا هەستێکی بەسوودە. لە ترس مەترسـن بـەڵام بەرتەسـکی بکەنـەوە, ئـەگینا تـرس

ئێوە بەرتەسك دەكاتەوەو ئیدی بە پێچەوانەی ئامانجـە بنەڕەتییەكـەی, پارێزگاریمـان لـێ ناكا.

رۆڵی ترس لە شكان و سەركەوتن دا

ئێستا وەرن لە رۆڵی ترس لە شكان و سەركەوتن دا ورد بینەوە.

لە راستی دا شكان هەر نیە. تەنیا لەحاڵێك دا ئێوە دەشكێن كە بە خۆتان بڵێن: "ئەمن شكام." مەبەستم چیە؟ ژیان بۆ هەركام لە ئێمە مانایەكی هەیە. هەركەس هەر مەسەلەیەك لـەبارێكی تایبەتییـەوە دەبینـێ و ژیـانی خـۆی بەشـێوەیەكی تایبـەتی هەڵدەسـەنگێنێ. میتۆدی هەڵسەنگاندنی هەركـەس بـۆ مەسـەلەكانی ژیـان دەبێتـە هـۆی ئـەوەی هەسـت بـە سەركەوتن یان شكان بكـا. جگـە لـە خـۆت كـەس ناتوانـێ دیـاری بكـا, سـاتی شـكانی تـۆ كامەیە. هەر بۆخۆتی كە لـە سـاتێكی دیـاریكراودا مـۆری شـكان لـە كارەكـەت دەدەی. بـە جۆرێكی دیكە بڵێین, ئەوە قانوونـەكانی نێـو مێـشكی ئێمـەن كـە شـكان یـان سـەركەوتنی كارێك دەناسێنن.

ئەگـەر لـە شـەقام لـە دە كەسـان بپرسـی چ شـتێك دەبێتـە هـۆی ئـەوەی هەسـت بـە سەركەوتن بكەی, بێگومان وەڵامی جیاجیا وەردەگری. خـەڵك شـێوەی جۆراوجۆریـان بـۆ هەڵسەنگاندنی كارەكانی خۆیان هەیـە. هێنـدێك سـنوورێك بۆخۆیـان دادەنـێن. وەك ئـەوە: "ئــەمن هێــشتا بــەو ئەنــدازە دراوەی دەمەویــست پێــی بگــەم, نەگەیــشتووم, كــەوابێ سەركەوتوو نیم." جۆری روانینتان لە خۆتان لەژێر كاریگەریی قانوونە فكرییـەكانی خۆتـان دایە. گرنگ نیە خەڵكی دیكە چ بۆچوونێكیان لـەبارەی ئێـوەوە هەیـە, بـەپێی پێوانـەكانی خۆتان ئێوە یان تێشكاو یان سەركەوتوون.

پێشتر باسی كەسێكم بۆ كردن كە لەپێش چـاوی خـەڵك لەرادەبـەدەر سـەركەوتوو بـوو بـەڵام خـۆی بـە سـەركەوتوو نـەدەزانی. بۆچـی؟ تـەنیا بـەو هۆیـە كـە پێـی وابـوو مرۆڤـی سەركەوتوو كەسێكە كە لە ساڵ دا چوار یان پێنج میلیۆن دۆلار داهاتی هەبێ, لە حاڵێك دا ئـەو لـە سـاڵ دا تـەنیا دوو میلیـۆن دۆلاری دەسـت دەكـەوت! لێكدانـەوەی وی لـە شـكان وەدەستهێنانی كەمتر لە چوار میلیۆن دۆلار داهاتی ساڵانە بوو. ئەگەر لـە خـەڵكی بپرسـی:

"بۆ سەرکەوتن دەبێ چ بکەی؟" هێندێك دەڵێن: "ئەمن هیچ وەخت نابێ هەستی خەراپم هەبێ." یان "دەبێ حەتمەن بە ئامانجەکانم بگەم." ژمارەیەکیش باوەڕیان وایە کە بۆ سەرکەوتن دەبێ زیندوو بی و بژیەی, بەم سادەییە!

رەنگە چاکتر بێ ئێمە قانوونی باشتر لە زەینی خۆمان دا دروست بکەین تا کەمتر تووشی ترس بین. ئامانجی ئێمە ئەوەیە لە ژیان دا مرۆڤێکی کاریگەر بین و کەسێك دەتوانێ لە هەموو دەورانێك دا بەرەوپێش ببزوێ و پێش بکەوێ کە قانوونەکانی ژیانی لێ دژوار نەکەن. ئەگەر هەمیشە هەستێکی خەراپمان هەبێ پێشکەوتن زۆر دژوار دەبێ. دەبێ کارێك بکەین کە هەستی خەراپ هەبوون زۆر بە زەحمەت و دەست ڕاگەیشتن بە هەستی باش یەکجار زۆر ئاسان بکەین. بۆ ئەم کارە لەپێش دا دەبێ بزانی ئەتۆ پێوانەت بۆ شکان یان سەرکەوتن چیە.

مانای وشەی شکان یان سەرکەوتن بۆ تۆ چیە؟ بۆ هەست کردن بە وەزعێکی وا چ جۆرە قانوونێکت هەن؟

هەر ئێستا دەفتەری سەرکەوتنەکەت بێنەو بنووسە بۆئەوەی هەست بە سەرکەوتن بکەی دەبێ چ رووبدا؟ لەگەڵ خۆت راست بە. چ دەنووسی؟ دەبێ میلیۆنێك دۆلار وەدەست بێنم؟ یان پێوەندییەکی ئاشقانەم لەگەڵ هاوسەرەکەم هەبێ؟ منداڵەکانم دەبێ بچنە زانستگە؟ دەبێ هەناسە بدەم؟ دەبێ بتوانم درێژە بە کارەکانم بدەم؟ ئەتۆ بڕیار دەدەی کەمترین شت کە بۆ هەست کردن بە سەرکەوتن دەبێ هەتبێ چیە؟

بەڵام پرسیاری دووەم. بۆئەوەی هەست بە شکان بکەی چ هەل و مەرجێکت پێویستە؟ دەبێ چ بێتەپێش هەتا هەست بکەی تێشکاوی. پێوانەی تۆ بۆ شکان چیە؟

زۆر باشە, ئێستا بە نووسراوەکانت دا بچۆوە. ئەمانە قانوونەکانی تۆ بۆ دەست ڕاگەیشتن بە شکان یان سەرکەوتنن. ئێستا پرسیارێکم لە تۆ هەیە, ئەم قانوونانەت لە کوێ هێناون؟ ئەمانە قانوونی چ کەسانێکن؟ کێ شکان یان سەرکەوتنی بۆ تۆ لێك داوەتەوە؟ دڵنیام ئەتۆ بۆخۆت بە ئاگاییەوە ئەم قانوونانەت دروست نەکردوون.

پرسیارێکی دیکە, داخوا ئەو قانوونانەی لە مێشکی تۆ دا هەن بۆ پێکهێنانی خۆشییەکی بەردەوام موناسیبن؟ ئەگەر زۆربەی وەخت هەست بە ترس لە شکان دەکەی,

زۆر وێ دەچێ خاوەنی ریزەقانوونێك بی كە توانات لەبەر دادەڕنن. داوات لــێ دەكـەم هــەر ئەمڕۆ قانوونگەلی تـازە بۆخـۆت دابنێـی. قـانوونی وا كـە وەدەسـتهێنانی سـەركەوتنت بـۆ ئاسانتر بكەن. دەمانەوێ كارێك بكەین كە هەست كردن بە شكان بۆ تۆ زۆر دژوار بێ.

لێكدانەوەی خۆم لە سەركەوتن ئەمەیە: گرنگ نیە لە چ وەزعێـك دا بم, تەنانـەت ئەگـەر هەموو شتێكیشم لەدەسـت بـدەم بـەڵام بتـوانم شـتێك فێـر بم, سـەركەوتوو دەبم. كەوایـە, ئەگەر لە كارێك دا, شتێك بەدەست نەهێنم, لانیكەم ئەزموونێكم دەست كەوتوەو هەر ئەمە بۆ من سەركەوتنەو هەستێكی خۆشم دەبێ.

ئـەتۆش هـەر ئێـستا دوو لێكدانـەوەی تـازە لـە هەسـتی سـەركەوتن دروسـت بكـە, دوو مەفهوومی نوێ. دەبێ چ رووبدا تا هەست بە سەركەوتن بكـەی؟ حەتمـەن هـەل و مـەرجێك لەبەرچاو بگرە كە وەدیهاتنی بۆ تۆ حەتمی و ئاسان بێ. چ پێـشهاتێك دەبێتـە هـۆی ئـەوە هەست بە شكان بكەی؟ بۆ هەست بـە شـكان كـردن, هـەل و مـەرجێكی سـەخت لەبەرچـاو بگرە. بۆ وێنە وەختێك خۆم بە شكاو دەزانم كە بە هـیچ جـۆر نـەتوانم ببـزووم و بەتـەواوی لەكار بكەوم. ئەم دوو مەفهوومە نوێیە ئەتۆ لە بەندی ترس رزگـار دەكـەن. لـەبیرت نەچـێ كە بۆ هەستكردن بە ترس دەبێ مەسەلەكان جۆرێك هەڵسـەنگێنی كـە روودانـی شـكان بـە شتێكی حەتمی بێتە بەرچاو.

باوەڕە بنەڕەتییەكانی خۆمانن كە هەستی ئێمە دروست دەكەن

باوەڕەكانمـان وجـوودی ئێمـە دەخەنـە ژێـر كاریگـەریی خۆیـان, كەوایـە وا باشـترە باوەڕگەلێك بكەینـە پێوانـە كـە توانامـان پـێ دەبەخـشن. لـە جیـاتی ئـەوەی بكەویـە ژێـر كـۆنترۆڵی دەوروبـەر یـان بیركردنـەوەی خـەڵكی دیكـە, دەبـێ بۆخـۆت كۆنترۆڵـت بەسـەر قانوونـەكانت دا هــەبێ. لەوانەیـە بڵێـی: "زۆر باشـە تـوونی, ئـەمن ئـەوە لێكدانەوەیـەكی نائاساییم لە سەركەوتن و تێشكان لە زەینی خۆم دا دروست كرد, بەڵام چـۆن دەتـوانم لـە شەڕی ترس رزگار بم؟"

لە قۆناخی یەكەم دا دەبێ بۆ پێكهێنانی هەر ئاڵوگۆڕێك بڕیار بدەی. ئـەتۆ بڕیـارت داوە كە لە چـنگی تـرس رزگـار بـی بـەڵام داخـوا ئەمـە مانـای ئەوەیـە كـە هـەرگیز تـامی تـرس

ناچێژی؟ دیاره نا. ئەم بڕیاره تەنیا بەو مانایەیە کە ئەگەر هەست بە ترس دەکەی بە شێوەیەکی زۆر مەنتیقی لێکی دەدەیەوە داخوا ئەو ترسە دەلیلێکی راستەقینەی هەیە یان نا؟ ئەگەر ترسەکەت دەلیلی راستەقینەو مەنتیقیی نەبێ دەتوانی هەروەك پێشان فێر بووی پووچەڵی بکەیەوە. بۆ نموونە وەزعی لەشی خۆت بگۆڕی. بە ڕێ دا بڕۆی. پێ بکەنی. شێوەی هەناسەدانت بگۆڕی یان کارێك بکەی کە دەزانی ورەی تۆ دەگۆڕێ، تەنانەت دەتوانی پرسیاری باشتر لە خۆت بکەی هەتا سەرنجت بۆ لای خۆشی رابکێشێ.

ئەم میتۆدانە باش فێر بووی، وانیە؟ بەڵام ترس هەمیشەش خەراپ نیە. ئەگەر کەسێك لێم بپرسێ: "توونی، ئەگەر زانیبات هەرگیز تووشی شکان نابی، چیت دەکرد؟" دەڵێم: "بێگومان هیچ! چونکە شکان سەرەتای سەرکەوتنە. دەتوانی دەرسی وا لە تێشکان فێر بی کە قانوونگەلێکی تازەو پۆزەتیڤ لە مێشکت دا ساز بکەن، قانوونگەلێك کە لە دوارۆژ دا، لە سایەی وانەوە ئیمکانی سەرکەوتنت حەتمی بێ. لەراستی دا تەنیا رێگای تێشکان، لابردن و وەلانانیەتی. دەتوانی لەگەڵ شکانیش دا ئاسوودەو خۆشحاڵ بژیەی.

بەرتەسك کردنەوەی تـرس

گوتمان ترس بە مانای ئیمکانی پەیدابوونی ناڕەحەتییە. واتە "وریابە، رەنگە مەترسی لە بۆسەدا بێ" ئەگەر ئەتۆ لە یاریی تۆپی پێ دا راستەوڕاست بچیە پێشێ و رووبەڕووی تۆ یەکێك لە یاریزانان راوەستێ و ئەتۆ هیچ ترسێکت لە شکان نەبێ، مسۆگەر رێبازی خۆت ناگۆڕی و سەدی سەد تۆپەکە دەدەیە لایەنی بەرامبەرت. ترس لە شکان دەبێتە هۆی ئەوەی بەوەخت رێبازەکەت بگۆڕی یان لە بایەخێکی دیکە بەهرە وەرگری. ئەوەی ئێمە دەمانەوێ، بەرتەسك کردنەوەی ترس یان وەلانانی ترسی بێجێیە، بە جۆرێك کە هەست بکەی تێشکان یەکجار زەحمەتەو بەدەستهێنانی سەرکەوتن لە رادەبەدەر ئاسان.

چەند ساڵ لەمەوبەر، کاتێك لەبواری کار لەگەڵ وەرزشکاران دا سەرکەوتنێکی زۆرم بەدەست هێنابوو، هەواڵنووسێك پێی گوتم: "توونی، ئەگەر لەم ئاکامە دڵنیای وەرە با وەرزشکارێك هەڵبژێرین و ئاکامی کاری تۆ لەگەڵ وی دا ببینین." قبووڵم کرد. لەو کاتەدا بڕایان ئیسکات لە چەند یاریی دوایی خۆی دا باشی یاری نەکردبوو و لە راستی دا لە دوا

یاریی خۆی دا سێ پـوانی دابـوو بـە لایـەنی بەرامبـەر. چـەند ڕۆژ دواتـر ئـەمن لـە سـاڵۆنی ژیمناستیك دا لە پێش چـاوی هەواڵنووسـان لەگـەڵ بڕایـان خـەریکی قـسەکردن بـووم. لـێم پرسی: "بڕایان, گیروگرفتی تۆ چ بوو؟" گوتی: "هیچ, گیروگرفت لە یارییەکە خـۆی بـوو." بەڵام ئەمن پاش ماوەیەك تێگەیشتم کە بڕایان هەر بۆیە ناتوانێ کار بکا کە بیرەوەرییـەکی زۆری تێشکانەکانی پێشووی هێشتا لە مێشکی خۆی دا پاراستوە. لە نێوەڕاستی یاری دا, لە حاڵێك دا تۆپی پێ بوو دەکەوتەوە بیری هەڵەیەکی نەفامانە کە لـە رابـردوودا کردبـووی. لە زەینی وی دا, تۆپ پێ بوون لەگەڵ شکان پەیوەنـد درابـوو و تـەنیا ڕێگـا کـە دەیتـوانی پێشی شکانی بگرێ ئەوەبوو کە دەسبەجێ تۆپەکە بدا بە کەسێکی دیکە. ئـەم ڕەوتـە زۆر خێـرا روو دەدا. وەختێـك سیـستمی دەمـاریی تـۆ تێشـکانەکانی رابـردوو لەگـەڵ ئێـستا پەیوەند دەدا ئیدی هیچ ڕێگایەك بۆ سەرکەوتن نامێنێ.

دەمەوێ جارێکی دیکە هەر ئەو رسـتە بەناوبانگەکـە لێـرەدا دووپاتـە بکەمـەوە چـونکە هیوادارم بە دووپاتە کردنەوەی, لە دڵتـان بـچەسپێ: لـە هاوکێـشەی ژیـان دا رابـردوو هـیچ وەخت لەگەڵ داهاتوو بەرامبەر نیە. هیچ گرنگ نیە ئەتۆ سـاتێك لەمەوبـەر, دوێنـێ, شـەش مانگ پێـشتر, شـازدە سـاڵ بـەر لـەمڕۆ یـان پـەنجا سـاڵ لەمەوبـەر چ هەڵەیـەکی گـەورەت کردوە! گرنگ ئەوەیە کـە ئێـستا چ دەکـەی. ئەگـەر ئیمـان بـەم قـسەیە نـەهێنی هەمیـشە کۆڵێك هەستی نێگەتیڤ و جێی ناڕەحەتیی رابردوو, کە رۆژ بە رۆژیش قورسـتر دەبـێ, بـە کۆڵەوە دەگری و دیارە زەبر لە کاروباری ئێستاشت دەدەی. ئەتۆش پێشتر فێر بـووی کـە چۆن دەکرێ باوەڕێك بگۆڕی. خۆ سەرمەشقی دیکێنزت لەبیر ماوە:

١ـ دەبێ بڕیار بدەی. باوەڕ بکەی کە پێویستە بگۆڕێی تا بگەیە نوختەگۆڕان. ئەمن بـۆ جێبەجێ کردنی خاڵی یەکەم لەگەڵ بڕایـان دەسـتم بـە قـسە کـرد. گـوتم: "بڕوانـە. ئەگـەر نەگۆڕێی, دەبێ چ نرخێك بـدەی؟ ئەگـەر ئـاوا درێـژە بـدەی چ روو دەدا؟" داوام لــێ کـرد ناڕەحەتیی قووڵی خۆی لە پێش بینیی داهاتوو باش هەست پێ بکا.

٢ـ دەبێ باوەڕە تازەکە لە مێشکت دا لەگەڵ مەفهوومی خۆشی تێکەڵ بکەی. لە بڕایانم پرسی: "ئەگەر ئەم گیروگرفتە بگۆڕین چ روو دەدا؟" ئەو گوتی: "دەتـوانم زۆر بـاش زەبـر لە تۆپ بدەم." گوتم: "ڕاستە, کەوایە چیت دەبێ؟" گوتی: "دەتـوانم یـەکێك لـە باشـترین

شووت وەشێنەکانی تیمی خۆم بم. تەنانەت دەتوانم یەکێك لە باشترینەکانی جیهان بم. چونکە زەبرەکانم زۆر باشن." بەو پێیە خۆشی و لەزەتێکی زۆرمان لەگەڵ بیرۆکەی تازە گرێ دا.

٣ـ قۆناخی سێیەم چیە؟ گرێدان بۆ گۆڕان. میتۆدێکی سادە بۆ گۆڕینی سیستمی دەماری و گرێدان بۆ ئەو گۆڕانەی دەتەوێ هەیە, بە جۆرێك کە پاشان هیچ هەستێکی نێگەتیڤ بەرامبەر رابردوو نەبێ. ئەم میتۆدە زۆر سادەیە. پاش ئەنجامی دوو قۆناغی پێشەوە بە برایانم گوت: "لە تۆم دەوێ قنج و قایم راوەستی. قووڵ و درێژو هەناسە بکێشی, راست وەك ئەو جۆرە کە کاتی رۆیشتن بەرەو دەروازە هەناسە هەڵدەکێشی. هیچ کەس ناتوانێ پیشت بگرێ." وام کرد هەستێکی زۆر باشی هەبێ. چۆن؟ بە گۆڕینی جۆری هەناسەکێشان و قەوارەی لەشی. لەبیرتە کە گوتم گۆڕینی حاڵەتی لەش, هەستی مرۆڤ دەگۆڕێ؟ جگە لەوەش, بە هێنانەبەرچاوی سەرکەوتن, فکری ویم لەسەر سەرکەوتن خڕ کردەوە. ئێستا ئەو قیت راوەستابوو, هەناسەی قووڵی هەڵدەکێشان و هەستی بە پڕتوانایی دەکرد. پێم گوت: "ئێستا تۆپ بەرەو تۆ دێ, هەروەخت زەبرت لە تۆپەکە دا بە دەنگی بەرز بڵێ : "بامب". ئەو هاواری کرد: "بامب!" هێڵەکانی دەم و چاوی, جۆری هەناسەدانی و شێوەی راوەستانی هەموو نیشانیان دەدا کە ئێستا هەستێکی زۆر باشی هەیە. پاشان کەلکمان لە جێبەجێکردنی تەکنیکی رێژەیی وەرگرت.

گوتم: "گوێ بگرە برایان, لە تۆم دەوێ هەر لەم هەستەی ئێستات دا بمێنی و بێ هیچ هەستێکی نێگەتیڤ, بیرەوەریی یەکێك لە هەڵە گەورەکانت لە ئارشیڤی مێشکت بێنیەدەرو سەیری بکەی. لەبیرت بێ کە تەنیا دەبێ تەماشای بکەی بێ هیچ جۆرە هەستێك."

ئەو چاوی لێك نان و پاش ئەوەی بیرەوەرییەکەی هاتەوە بیر سەری راوەشاند. ئەمن گوتم: "زۆر باشە. ئێستا دەمەوێ ئەم بیرەوەرییە لە دواوە بۆ سەرەتا تەماشا بکەی. راست وەك فیلمێك کە پێچەوانە نیشان دەدرێ. بۆ دوایە, بەخێراییەکی زیاتر لە سێ قات. هەموو شتێك ببینە. هەموو شتێك پێچەوانەیە. هەرچی لە دنیادا روودەدا. لە تۆم دەوێ هێندێك دەنگی بەتامیش بخەیە سەر ئەم فیلمە, بۆ وێنە وەك ئەو دەنگانەی لە سیرك دا دەتوانین بیان بیسین یان شێعرێك کە پێکەنین بێنێ. هەموو دیمەنەکە بەو رەنگە کە پێت خۆشە تەماشا بکە."

جارێکی دیکە بە خێراییەکی نائاسایی گەڕاینەوە دواوە, بەڵام ئەوجار میکی ماوسیش لەوێ بوو و لووتی هەموو یاریزانەکان وەك پینۆکیۆ درێژتر دەبۆوە! ئەم کارەمان چەند جار دووپاتە کردەوە. پاش ئەوە هەموو جارێ کە برایان ئەم بیرەوەرییەی وەبیر دەهاتەوە بە خۆی نەبوو, پێدەکەنی. شوێنەواری نێگەتیڤی بیرەوەرییە هەڵەکەی سڕابۆوە.

لێم پرسی: "ئێستا چۆن لەبارەی تێشکانەکانی رابردووەوە بیر دەکەیەوە؟" بە خۆشحاڵییەوە هاواری کرد: "بیروباوەڕم لەبارەی رابردووەوە زۆر گۆڕاوە!"

ئەوەی پێشتر لەبارەی باوەڕەکانتەوە گوتم لەبیرت ماوە؟ گوتمان سەرمەشقەکانی تۆ وەك ئەو سیدییانەن کە لە مێشکت دا رادەگیرێن. ئەگەر ئەو سیدییانە هەڵگرین و چەند جار رووشاڵیان تێبخەین, مێشك ئیدی ناتوانێ ئەو بەرنامەیەی تێیان دا تۆمار کراوە بەڕێوە بەرێ. ئەمن لەگەڵ برایان هەر ئەو کارەم کرد. سیدییەکی بیرەوەریی ویم چەند جار رووشاندو ئێستا ئەو ناتوانێ بەشێوەی جاران رووداوەکان بکێشێتەوە. ئیدی ناتوانێ فکری لەسەر هەڵەکان خڕ کاتەوەو هەر جارە رووداوەکانی بە شێوەیەکی دیکە دێتەوەبیر. هەربۆیە ترس لە شکان ئیدی راگیراوە.

وەرە پێکەوە جارێك ئەم میتۆدە تاقی بکەینەوە. یەکێك لە گەورەترین هەڵەکانی ژیانت لەبەرچاو بگرە. مسۆگەر ئەو هەڵەیە متمانە بەخۆبوونی تۆی کەم کردۆتەوە. لەوانەیە بووبێتە کۆسپی پێشکەوتنت یان وای کردوە تەنیا تا نوختەیەکی تایبەتی بچیەپێش. هەڵەیەکی گەورە کە هەمیشە ئازارت دەدا بێنەوە بیرو رێگا بدە کەمێکی پێوە رابوێرین. پێش هەموو شتێك قیت راوەستە. ئەوەندە مەحکەم و پتەو کە وا بزانە ئاغای دنیای, بە دەماغ و پڕتوانا بە دەنگێکی بەرز, هەناسەی قووڵ هەڵکێشە. زەردەخەنە بکە. مسۆگەر ئەوانەی لە ژوورەکەدا دانیشتوون بە سەرسوڕمانەوە دەتۆوە رادەمێنن. بەڵام هیچ گرنگ نیە. تەنانەت لەوانەیە بۆ پێکەنینیش ببێ. ئەتۆ ئێستا هەستێکی باشت هەیە. لە تۆم دەوێ جۆرێك هەناسە بدەی کە هەست بکەی پڕتوانا, بە دەماغ و بەرەژوورتر لە فکری بنیادەمی. هەناسە بدە. شانازی بە خۆتەوە بکە. دەماغ و وزە لە خۆت دا هەست پێ بکە. قنجتر راوەستە. شانت بەرە دواوە. هەستێکی زۆر باشت هەیە. دەمەوێ پۆزەتیڤترین

هەست لە خۆت دا پێك بێنی. خۆت ناچار بکە هەستێکی زۆر باشت هەبێ. هەستێکی بێوێنە !

زۆر باشە, ئەو رووداوانەی پێوەندییان بە هەڵەکەتەوە هەیە بە روونی بێنەوە بیر. وا دابنێ رووداوەکانی رابردوو وەك دیمەنەکانی فیلمێك لەبەر چاوت پێشان دەدرێن. ئێستا دەمەوێ جارێك, ئەوانە وەك روویان داوە لەسەرەتاوە تا کۆتایی ببینی, بە هەموو وردەکارییەکانەوە. هێشتا رێك و مەحکەم راوەستاوی؟ زۆر باشە, یەکجار سادەیە. تەنیا جارێك باش تەماشای فیلمی بیرەوەرییەکەت بکەو بەشێك لەو حاڵەتانەی تووشت بوون هەست پێ بکە. دیارە نەك بەو خەراپییەش, چوونکە ئێستا لە دەرەوەی شانۆکەڕا تەماشای ئەو فیلمە دەکەی. تەواو بوو؟ ئێستا, دیسان قیت راوەستە. دەمەوێ خۆش ئەخلاقتر بی. هەر ئەو پێکەنینە گەوجانەیەت لەسەر لێوان بێ. دەمەوێ کەمێك رابوێرین, کەوابێ زرینگ بەو دەم بە پێکەنین. چاوەکانت لێك نێ و هەر ئەو بیرەوەرییەی پێشوو بێنە بەرچاو. لە کۆتایی فیلمەکەدا بیرەوەرییەکە راگرە. ئێستا زۆر خێرا بەرەو دوا دەگەڕێینەوە. هەموو شتێك پێچەوانە بووە. هەرچی گوتووتە دێتەوە نێو زارت. هەموو دیمەنەکان بەو رەنگەی پێت جوانە ببینە. رەنگە هێندێ دەنگیش ببیسی. دەنگی وا کە دەت خەنە پێکەنین. کەوایە بە خێرایی بگەڕێوە هەوەڵێ. ئامادەی؟ دەست پێ بکە !

ئەگەر خەڵکی دیکەشت لە دەوروبەرن بیان گۆڕە. دەنگەکان دەبیسی؟ تەماشای دەوروبەرت بکە. ئاها ! ئەوانت لە خۆت تووڕە کردوە. نێوچاوانیان تەواو تێك ناوە. کەچی لە نەکاو هەموو لە قاقای پێکەنین دەدەن. میکی ماوسیش لەوێیەو لووتی هەمووان گەورەتر بووە, راست وەك پینۆکیۆ.

دووبارە لە سەرەتاوە: دیسان فیلمەکە دەگێڕینەوە دوایە. خێراتر, کەس لەوێ هەیە نارەحەتت بکا؟ چووکی بکەوە, چووکتر, راست وەك ئادەمیزادەکانی وڵاتی گالیڤەر. ئێستا بە دوو قامکان هەڵی گرەو فڕێی دە. زۆر باش بوو! خێراتر. خێراتر! هەتا دەکرێ بە خێرایی هەموو دیمەنەکان بە رەنگی جۆراوجۆر ببینەو ئەڵقەی رەنگاورەنگ بە دەوری دەموچاوی نەفەرەکان دا بکێشە. لە پەستا حەرەکەتی ئەوانی دیکە پاشەوپێش پێ بکە. بۆ پێشەوە, بۆ دواوە, بۆ پێشەوە, بۆ دواوە. هەموو دیمەنەکان ببینە بەڵام زۆر بەخێرایی. تەواو بوون؟

جـارێکی دیکـە دەگەڕێینـەوە دوایـە. ئـەمجار چ موسـیقایەکت پـێ خۆشـە بیخـە سـەر فیلمەکە بەڵام لە دواوە بۆ سەرەتا بڵاوی بکەوە, ئامـادە؟ خێراتـر. چـەندی بکـرێ خێراتـر شەش جار ئەم کارە دووپاتە بکەوەو هەموو جارێك گۆڕانێك لە فیلمەکەت دا پێك بێنە, هەر جارە گۆڕانێکی کەم. چەندی دەکرێ خێراتر فیلمەکە ببینە. ئێستا هـەموو شـتێك بکـە بـە رەش و سپی. دوایە رەنگی. بە رەنگی کۆلکەزێڕینە. کەسەکان, جێیەکان, خـۆت و هـەموو شتێك بە رەنگاوڕەنگ ببینە.

شەش جار ئەم راهێنانـە ئـەنجام بـدە. ئێستا وەرە پێکـەوە تاقیکردنەوەیـەك بکـەین. پـێش هـەموو شـتێك زەردەیـەك بێنـە سـەر لێـوت. ئێـستا دووبـارە دەچـینەوە سـەر بیرەوەرییەکەت. ئەو بیرەوەرییەی هەمیشە ناڕەحەتی کردووی وەبیر خۆت بێنـەوە. میکـی مـاوس دەبـینی؟ دەنگـەکان دەبیـسی؟ چ هەسـتێکت هەیـە؟ داخـوا پـێدەکـەنی؟ لانیکـەم هەست بە ناڕەحەتی و خەفەت ناکەی, وانیـە؟ ئەگـەر هێـشتا ئـەم بیرەوەرییـە ناڕەحـەتت دەکا دەبێ میتۆدی رێژەیی خۆت چەند جاری دیکە بخەیە بەر لێوردبوونەوە. ئەگەر کارێك هەیە کە باشت ئەنجام نـەداوە چـاکی بکـەو ئەگـەر نـا ناچـاری چـەندین جـار ئـەم میتـۆدە دووپاتە بکەیەوە. ئەگەر میتۆدی رێژەیی بە تـەواوی و دروسـت ئـەنجام بـدەی ئاکامـەکانی دوور لە باوەڕ دەبن.

پاش ئەوەی توانیمان بیرەوەریی شکان لە زەینی بڕایان پاك بکەینـەوە, ئـەو لـە نـەکاو تووشی هەستێکی نائاسایی بـوو. ئیـدی لـە شـکان نەدەترسـا. دڵنیـا بـوو کارەکـەی بـاش ئەنجام دەدا چـونکە هـەر بـە سـەر تـرس دا زاڵ نـەببوو بـەڵکوو دڵنیـا بـوو سـەرکەوتنێکی زۆریشی دەست دەکەوێ, چونکە لە میتۆدی رێژەیی دا گەیاندبوومـە لووتکـەی هەسـتی لـە خۆبایی بوون و رەزامەندی. خاڵەکانی پێوەندیدار بە سەرکەوتنی ویەوەم زەقـتر کردنـەوەو هێنامە سەرێ. ئەو لە باشترین حاڵەتی چوارچـێوەی توانـای خـۆی دا بـوو. داوام لـێ کـرد کاتێك وەبیر بێنێتەوە کە بە باشترین شێوە رەفتاری دەکردو پاشان ئەوم بۆ لێدانی زەبری تێکەڵ بە سەرکەوتن گرێدراو کرد. چۆن؟ داوام لـێ کرد لە حاڵەتێك دا کە باشترین هەسـتی هەیە, متمانەبەخۆبوونی لە رادەبەدەرەو لەشی لە باشـترین وەزع دایـە, وا دابنـێ تـۆپ بـۆ لای دێ و لەگەڵ هاواری "بامب" بە باشترین شێوە لە تۆپەکـە بـدا. پـاش ئـەوەی چـەندین

جار ئەو راهێنانەمان ئەنجام دا, داوام لێ کرد بە تۆپی راستەقینە یاری بکا. هەر جارەی تۆپەکەی بۆ لا دەهات هاواری دەکرد "بامب"! ئاکامەکە نائاسایی بوو: بیست و هەشت زەبری زۆر باش لە بەرامبەر چاوانی بە مۆڵەق وەستاوی هەوالنووسان دا! شەوی دواتریش هەروای یاری دەکرد. "بامب" و زەبرێکی نائاسایی: سێ پوان. جار دواتر دوازدە پوان و...

زەینی برایان گرێدراو ببوو و لە تەواوی قۆناخەکانی سەرکەوتن دا کۆمەگی دەکرد. ئەتۆش دەتوانی هەر ئەو کارە لەبارەی خۆتەوە ئەنجام بدەی. ترس بەرتەسک بکەوە. خۆت بەرامبەر بە حاڵەتێك یان دەنگێکی تایبەتی گرێدراو بکە, بە جۆرێك کە هەر بە دەرکەوتنی ئەو رەفتارە یان بیستنی ئەو دەنگە, تەواوی وجوودی تۆ بۆ پێشکەوتن و سەرکەوتن ئامادە بێ. ئەگەر لە هێنانەبەرچاوی خۆت دا چەندین جار ئەو سەرکەوتنەی بۆی دەگەرێی بەدەست بێنی, وەدەستهێنانی ئەو سەرکەوتنەت بۆ دەستەبەر دەبێ. چونکە ئەتۆ بێ دوودڵی ئەو سەرکەوتنە دەخولقێنی. ئەوەی لە میتۆدی رێژەیی دا ئەنجاممان دا جارێکی دیکە دەور دەکەینەوە:

١- بڕیارمان دا.

٢- خۆمان گەیاندە نوختەگۆڕان. بۆ ئەم کارە بە زەینی خۆمان نیشان دا کە نەگۆڕان مایەی ناڕەحەتییەکی زۆرەو بەپێچەوانە, ئەگەر بگۆڕێین زۆر خۆشحاڵ دەبین.

٣- بە میتۆدی رێژەیی شێوەی تەماشا کردنی مەسەلەکانمان گۆڕی.

٤- بە راهێنانی زۆر خۆمان بۆ ئەنجامی ئەو گۆڕانەو بەدەستهێنانی سەرکەوتن گرێدراو کرد.

ترس لە سەرکەوتن؟!

تەنیا یەك نوختەی دیکە ماوە. خەڵك چەند لە شکان دەترسن ئەوەندەش ترسیان لە سەرکەوتن هەیە. مومکین نیە؟ بگەرێوە لای زەینی خۆت. مێشکی تۆ هەموو شتێکی لەگەڵ خۆشی یان ناخۆشی پەیوەند داوە, سەرکەوتن لە زەینی تۆ دا چ مانایەکی هەیە؟

خەڵك بە چاوی جۆراوجۆر دەڕواننە سەرکەوتن. لە حاڵەتی زۆر جیاوازدا. رەنگە هێندێك وا بیر بکەنەوە کە: "خوایەگیان, ئەگەر سەرکەوم لەوانەیە خەڵکی دیکە زۆریان

خۆش نەویم." دیارە ئەم کەسە هەرچەندیش تامەزرۆی سەرکەوتن بێ, دیسان خۆی لێ دەپارێزێ. ئەو جۆرە کەسانە پێیان وایە سەرکەوتن زۆر خۆشە بەڵام دەتوانێ ناڕەحەتیی زۆرتری بۆ وان لەگەڵ بێ, بۆیە لە سەرکەوتن دەترسن. هێندێکی دیکە بیر دەکەنەوە: "ئەگەر سەرکەوم بەڵام نەتوانم بیپارێزم زۆر ناڕەحەت دەبم", کەوایە لە شکانی دووبارە دەترسن, بۆیە بەڕاستی لە سەرکەوتن دەترسن. چونکە شکان لە وەدەستهێنانی سەرکەوتنی گەورە گەورەو پاراستنیان چەندین جار ئاسانترە. ئەمە داوێکە کە زۆربەی مرۆڤەکان لەسەر رێگای سەرکەوتنی خۆیان پانی دەکەنەوە. وریا بە ئەتۆ گرفتاری ئەو داوە نەبی. مەفهوومێك لە سەرکەوتن بۆ خۆت ساز بکە کە کۆمەگت بکا بۆ پێگەیشتنی. خۆت لە شەڕی ترس لە سەرکەوتن رزگار کە. چۆن؟ هەر بەو میتۆدە کە فێری بووی:

١ـ بڕیار بدە.

٢ـ خۆت بگەیەنە نوختەگۆڕان.

٣ـ میتۆدی رێژەیی بەرێوە بەرە. بۆ ئەم کارە بیر لە باوەڕەکانت لەبارەی سەرکەوتنەوە بکەوە. پاشان پاش و پێش بە وشەکان بکە. رستەکان تێکەڵ بکەو شکڵەکەیان بگۆڕە بۆ ئەوەی هەرگیز وا بیر نەکەیەوە. شکڵێك بدە بە باوەڕەکانت بۆ پێکەنین ببێ. پێ بکەنە. لەوە کە بە بۆچوونەکانی خۆت پێ دەکەنی مەترسە, خۆت نەجات بدە.

٤ـ بە راهێنانی زۆر خۆت بۆ ئەم رەفتارە گرێدراو بکە.

زاڵبوون بەسەر ترس لە دەرکران دا

ئێستا وەرن بە سەر ترسی خۆتان لە دەرکران دا زاڵ بن. ئەم هەستە دەتوانێ جڵەوی کاروباری ئێوە بگرێتە دەست و بۆتان ببێتە مایەی ناڕەحەتییەکی زۆر, بەڵام کۆنترۆڵ و دروستکردنی ویش بەدەست خۆتانە. هیچ کەس و هیچ شتێك جگە لە خۆتان ناتوانێ ئەم هەستە پێك بێنێ.

لە بیرتانە کە گوتمان حاڵەتی لەش و خڕبوونەوەی زەینی هەر کەسێك هەستی وی دروست دەکا. ئێوە بۆدروستکردنی هەستی دەرکران, لەمێشکی خۆتان دا قانوونگەلێکتان

هەیە. ئەم قانوونگەلە بۆ هەر کەس لەگەڵ یەکی دیکە جیاوازە, بەڵام زۆربەی خەڵك لە شکان دەترسن نەك هەر لەبەر ئەوەی جێی ناڕەحەتییە, بەڵکوو لەوە دەترسن کە خەڵکی دیکە خۆشیان نەوێن. ئەم مەسەلەیە لەبارەی سەرکەوتنیشەوە راستە. ژمارەیەك دەترسن ئەگەر سەرکەون لە کۆڕی دۆستان دەربکرێن. کەوایە چۆن دەکرێ لەگەڵ گیروگرفتی دەرکران بەرەوڕوو بین؟ رێگا بدەن هەر لە میتۆدە کۆنەکە کەلك وەرگرین, میتۆدی رێژەیی. دیارە ئەمە تەنیا میتۆدی بەرەوڕوو بوون لەگەڵ ئەم گیروگرفتە نیە بەڵام چونکە ئەمڕۆ راهێنانمان لەسەر ئەم میتۆدە کردوە, وەرن جارێکی دیکە تاقیی بکەینەوە:

١ـ بڕیار بدەن, رێگا مەدەن ئەم هەستە بەرتەسك کەرەوەیە ژیانتان بخاتە ژێر کۆنترۆڵ.

٢ـ خۆتان بگەیەننە نوختەگۆڕان. بۆ ئەم کارە هەر ئێستا دوو نموونە لە دەفتەری سەرکەوتنی خۆتان دا بنووسن کە نیشان بدەن ئەگەر ترس لە دەرکران وەلا نەنێن, چ روو دەدا. ئەگەر ترسی خۆتان لە دەرکران کۆنترۆڵ نەکەن چ هەستێکتان دەبێ؟ لە ئاکامی ئەم ترسەدا دۆستایەتیی چ کەسانێك لە دەست دەدەن. بۆ ئەو ترسەی خۆتان دەبێ چ نرخێك بدەن؟ لەگەڵ چ کەسانێك پێوەندی ناگرن؟ ناچارن دەست لە چ باوەڕگەلێك هەڵبگرن؟ چ دەرفەت گەلێکتان لە کیس دەچێ؟ ئەگەر بەسەر ئەم ترسەدا زاڵ نەبن لە درێژایی ژیانی خۆتان دا چ شت گەلێکتان لە دەست دەردەچێ؟

لە قۆناغی دواتردا ئەو خۆشی و لەزەتانەی بە فڕێدانی ترس لە دەرکران وەدەستیان دێنن لە دەفتەری خۆتان دا بنووسن. ئەگەر بتوانن لەم ترسە رزگار بن چیتان دەست دەکەوێ؟ وەدوای چ کارگەلێك دەکەون؟ و دەستتان بە چ سەرچاوەگەلێك رادەگا؟ چەندەتان متمانە بەخۆبوون دەست دەکەوێ؟ چەندە زیاتر دەتوانن چالاکی بنوێنن؟ چ ئاکام گەلێکتان دەست دەکەوێ؟ دوو سێ دەقیقە دەرفەتتان هەیە راهێنانەکەتان ئەنجام بدەن.

✵ ✵ ✵

زۆر باشە. هیوادارم هەستێکی باشتان لە خۆتان دا دروست کردبێ, بە جۆرێك کە هەست بکەن وەلانەنانی ئەم ترسە پتر لە دەرکران ناڕەحەتیی بەدواوەیە. هەمیشە

ئەمەتان لەبیر بێ کە "ئەمن لەم ترسە رزگار دەبم و بەم جۆرە خۆشحاڵییەکی زۆرم دەست دەکەوێ و لە ژیانم دا رووداوی وا روو دەدەن کە جێی باوەڕ نین." بەم میتۆدە مێشك گرێدراو دەبێ و گۆڕان قبووڵ دەکا. جگە لەوە, دەبێ کۆمەڵە قانوونێکی تازە بۆخۆتان دیاری بکەن. لە چ حاڵەتێك دا هەست بە دەرکران دەکەن؟ بە دیتنی چ رەفتارێك لە خەڵك هەست دەکەن کە ئێوەیان دەرکردوە؟ دەبێ چ ببێ هەتا هەست بکەن لە کۆڕی دۆستان دەرکراون؟ داخوا ئەگەر تاقە کەسێك لەگەڵتان تێك چێ یان موافیقی بیروڕاتان نەبێ, هەست دەکەن ئێوەیان وەلا ناوە؟ داخوا ئەگەر بیروڕای خۆتان دەربڕی و خەڵکی دیکە هیچ تامەزرۆییان بۆ بیستنی قسەکانتان نیشان نەدا وا تێدەگەن کە ئێوەیان دەرکردوە؟ ئەگەر وایە دەبێ قانوونەکانتان بگۆڕن. باشتر وایە قانوونگەلێك بۆ خۆتان دروست بکەن کە متمانە بەخۆبوونێکی زیاتر بە ئێوە بدەن.

بەسەرهاتی بوداتان بیستوە؟ بوودا بە هۆی توانای زۆری لە وەڵامدانەوەدا بە شەیتان بەناوبانگ بوو. کەچی رۆژێك کابرایەك لە شارێکی دوورەوە هاتە لای تا تاقیی بکاتەوە. ئەو لەپێش چاوی خەڵکی گاڵتەی بە بوودا کرد. هەرچی دەیتوانی کردی تا بوودای تووڕە بکا بەڵام بوودا هیچ وەسەر خۆی نەهێنا. تەنیا رووی کردە پیاوەکەو گوتی: "دەتوانم پرسیارێکت لێ بکەم؟" کابرا گوتی: "لەبارەی چییەوە؟" بوودا گوتی: "ئەگەر کەسێك دیارییەك بدا بە تۆ و ئەتۆ وەری نەگری, ئەو دیارییە ئی کێیە؟" کابرا گوتی: "ئی ئەو کەسەیە کە ئەو دیارییەی بەخشیوە." بوودا پێکەنی و گوتی: "کەوایە ئەگەر ئەمن ئەو قسە نادروستانەی تۆ قبووڵ نەکەم, هەموو ئەو قسانە ئی خۆت دەبن."

کابرا ئیدی نەیتوانی وەڵامێك بداتەوە زمانی رەق بوو. ئەتۆش دەتوانی لەم رێگایە کەلك وەرگری. بوودا بی و لە میتۆدەکەی بەهرە وەرگری. رێگا مەدە کەسێك ببێتە هۆی وێرانکردنی کەسایەتیت. ئەم رێگایە بەو مانایە نیە کە هیچ کات نابێ بایەخ بە بیروڕای خەڵك بدەی. بەڵام دەبێ بزانی بیروڕای خەڵکی دیکە هەمیشەو حەتمەن بەنرخ نیە. هەموومان هەقمان هەیە متمانە بە تێگەیشتنی خۆمان بکەین و هێندێ جار, دەبێ لەوەی پێمان وایە راستترە نەیەینە خوارێ. جگە لەمە, هێندێ وەخت خەڵکی دیکە لە وەزعیەتێك دان کە بە بیستنی بیروباوەڕی ئێمە نارەحەت دەبن بەڵام ئەمە بەو مانایە نیە کە ئێمە دەربکەن بەڵکوو دەکرێ بە میتۆدێکی دیکە پێوەندییان لەگەڵ دامەزرێنین.

له راستی دا تۆ دەر ناکەن بەڵکوو هەستی ترس له دەرکران لـه هـەناوی تـۆ دا دەبێتـه هۆی ئەوەی پێوەندیت لەگەڵ خەڵکی دیکه بپچڕێ. کەوایه ڕێگـا مـەدە قانوونـه کۆنـەکانت ببنه هۆی بەتەنیا مانەوەت. قانوونگەلێکی توانابەخشی تازە بۆ خۆت دیـاری بکـه. چـۆن؟ به پرسیار. له خۆت بپرسه له چ هەل و مەرجێك دا هەست به دەرکـران دەکـەی؟ ئەگـەر وا بوو چ ڕوو دەدا؟

دوایه به شێوەیەکی دیکه بڕوانه ئەم هەسته. مانای دەرکران له زەینی خۆت دا بگۆڕە. بەخۆت بڵێ پێویست نیه سەدی سەد موافیقی ئـەو شـتانه بم کـه خـەڵکی دیکـه دەیـانڵێن. ڕەنگه له سەرەتا دا کەمێك ناڕەحەت بی, بەڵام ئەو کارەی دەیکەی دەبێته هۆی ئـەوه لـه دوارۆژ دا هەست به ناڕەحەتی نەکەی. دەبـێ دڵنیـا بـی کـه قانوونـه تازەکانـت لـه ڕەوتـی پێگەیشتنی کەسایەتیی تۆدا دەت پارێزن. گرنگ نیه خەڵکی دیکه دەڵێن چی, ئەوان خۆت دەرناکەن بەڵکوو باوەڕو هەستی تۆیان لەو لەحزەیەدا قبووڵ نیەو بێگومان ئـەتۆ دەتـوانی به کەلك وەرگرتن له شێوەگەلی دیکه پێوەندییـەکی مـەنتیقییان لەگـەڵ دامـەزرێنی و هـەر لەوکاتەدا باوەڕو بۆچوونەکانی خۆشت بپارێزی.

دیسان دووپاتەی دەکەمەوە: رابـردوو حەتمـەن بەرامبـەری داهـاتوو نیـه. ئـەو کەسـەی ئێستا دەرت دەکا ڕەنگه پاش تاوێکی دیکه وا ڕەفتار نەکاو تەنانەت زۆریشی خۆش بوێی, کەوایه خۆت لەو داوە کە به دەستی خۆت دروستت کردوە, ڕزگار بکه.

دووباره پێی دا دەچینەوە:

١ـ بڕیارمان دا.

٢ـ خۆمان گەیاندە نوختەگۆڕان.

٣ـ قانوونگەلێکی تازەمـان دروسـت کـرد کـه تەحـەممولی هەسـتی دەرکـران و بیـستنی وەڵامی ڕەدیان ئاسانتر دەکرد.

له ڕاستی دا بـه بـاوەڕی مـن ئەگـەر قانوونـه زەینییـەکانی تـۆ لـه خزمـەتی پاراسـتن و پێشکەوتنی تۆ دا بن, بیستنی وەڵامی ڕەد له خەڵکی دیکه یان دەرکران دەتوانێ زەمینەی سەرکەوتنت بۆ پێك بێنـێ. یـەکێك لـه قانوونـەکانی مـن ئەمەیـه کـه ئەگـەر کەسـێك ئـەمن دەرکاو ئامادەی وەرگرتنی پرۆژەو بیرۆکەی من نەبێ, مانای ئەوەیه ئـەمن لەسـەر هـەقم و

دەبێ بۆ سابیت کردنی باوەڕەکەم زیاتر هەوڵ بدەم, بـەڵام ئەگـەر کەسـێك دەرم نـەکا وێ دەچێ هیچ تیۆرییەکی بەنرخم بۆ خەڵکی دیکە نەبووبێ.

سەرکەوتووترین کەسانی دنیا

سەرکەوتووترین کەسانی دنیا ئەوانەن کە لـە هـەمووانیان زیـاتر وەڵامـی ڕەد بیـستوە. دڵنیابە لە هەر کەسی سەرکەوتوو بپرسی, پێت دەڵێ کە پێشتر چـەندین جـار باوەڕەکـانی وییـان ڕەد کردۆتـەوە. هـەموو دۆزینـەوەکانی جیهـان لـە پـێش دا لەلایـەن خەڵکـەوە ڕەد کراونەوە. کەوایە ئەگەر ئەتۆش بیرۆکـەی تـازەت لەسـەر دان نابـێ چـاوەڕوان بـی خـەڵکی دیکە دەسبەجێ قبووڵیـان بکـەن و هانـت بـدەن. دەبـێ دڵنیـا بـی کـە سـەرەتا هـەموویان وەڵامی ڕەدت دەدەنەوە. بەڵام لەبیرت بێ کە تەنانەت ئەگەر باوەڕەکانت دروستیش نەبن, هەڵە بوونیان دەبێ بە دەلیل و بەڵگە سابیت بکرێ, نەك تەنیا بەوە کە خەڵکی دیکە نەیان توانیوە وەریان بگرن. ئەگەر وا نەبێ دەبێ هەمیشە چاوت لە زاری خەڵکی دیکـە بـێ و بـە قسەی وان بکەی. داخوا دەتەوێ سەرکەوی؟ کەوایە لەبیرت نەچێ بیستنی وەڵامی ڕەد لـە خەڵکی دیکە بە مانای نیزیك بوونەوە لە سەرکەوتنە.

ئاشـکرایە ئـەتۆ بـە هـیچ شـێوەیەك نـاتوانی وا بکـەی خـەڵکی دیکـە وەڵامـی ڕەد بـە بیروباوەڕەکانت نەدەنەوە, چونکە کۆنترۆڵی وەڵامی وان لەدەستی تۆدا نیە, بەڵام دەتوانی خۆت جۆرێك گرێدراو بکەی کە هـەروەخت کەسـێك وەڵامـی نێگـەتیڤی پـێ دایـەوە پـتر لـە پێشوو هەست بە هێزو توانا بکەی. دەپرسی چۆن؟ ڕاست وەك ڕۆژانی پێشوو. لە پـێش دا ئەڵقەپێوەندییەکەی پێشوو بشکێنە. بۆ ئەم کارە بە ڕادەی پێویست ناڕەحەتی لەگەڵ ئـەو بـاوەڕە لێـك بەسـتە. ئێـستا وەخـتی دروسـتکردنی ئەڵقەپێوەنـدیی تازەیـە. چـۆنی سـاز دەکەی؟ زۆر ئاسان. هەست بە توانایەکی نائاسایی لە زەیـنی خـۆت دا پێـك بێنـە. هەسـت بکـە هـیچ شـتێك لـە دنیـادا ناتوانـێ پێـشی بـەرەو پێشـچوونت بگـرێ. هەسـتی دەمـاغ و خۆشحاڵی لە سەرکەوتن بە تەواوی دەرك بکە.

دەزانی کە بـۆ پێکهێنـانی ئـەم هەسـتە دەبـێ قیـت ڕاوەسـتی, هەناسـەی قـووڵ قـووڵ هەڵکێشی و ڕاست وەك کاتی هەست کردن بە سـەرکەوتن ڕەفتـار بکـەی. ئێـستا وا دابنـێ

کەسێك وەڵامی ڕەدت دەداتەوە. هەستی نێگەتیڤ وەلا نێ. ڕێگا مەدە حاڵەتی دەموچاو یان لەشت بگۆڕێ. هەستی بەرزی خۆت بپارێزە. دەتوانی بۆ گرێدان لە دەنگیش کەلك وەرگری. هەموو خەریکن وەڵامی ڕەدت دەدەنەوەو لەلای خۆیان دەرت دەکەن بەڵام ئەتۆ هەستێکی بەرزت هەیە. پەیتا پەیتا ئەم کارە ئەنجام بدە هەتا گرێدراو بی. بەم جۆرە هەر جارێك کە وەڵامی ڕەد لە کەسێك دەبیسی لە جیاتی هەست بە کزی و ناڕەحەتی هەست بە وزەو توانا دەکەی.

لەنێو بردنی ترس بە توانای بێ سنوور

ڕەنگە لەنێو بردنی ترس, دژوارو تەنانەت نامومکینیش بێتە بەرچاو بەڵام بەڕاستی ئاسانە. ئەمن لە سیمینارەکانم دا هەمیشە ئەم کارە دەکەم. لە ڕاستی دا ئەم ڕاهێنانە بەشێکی گرنگی سیمینارێکمە بەناوی **توانای بێسنوور.** ئەمن ئەم سیمینارە لە سەرانسەری وڵات دا بەڕێوە دەبەم.

لەم سیمینارەدا, ئێمە شێوەی لەنێو بردنی ترس نیشان دەدەین, میتۆدی وا کە ترس لەنێو بەرن و شێوەی ئەوتۆ کە مرۆڤ بۆ وەلانانی ترس گرێدراو بکەن. لەو سیمینارانەدا عادەتەن چەند کەس لە بینەران کە ترسی جۆراوجۆریان هەیە هەڵدەبژێرم و چارەسەریان دەکەم. لە یەکێك لەو سیمینارانەدا کە لە سان خۆزەی کالیفۆرنیا بەڕێوە چوو, ژنێك کە نیزیك بە نەوەد کیلۆ کێشی هەبوو بە دڵخواز هاتە لام. ئەو لە ڕەگەزی موخالیف دەترسا. لێم پرسی: "پێش هەموو شتێك پێم بڵێ هەستی تۆ بەرامبەر بە پیاو چیە؟" دەستی کرد بە گریان. لە سەرەتادا وا ڕاهاتبووم لە حاڵەتێکی وادا نەخۆشەکانم بە گوتنی هێندی قسەی وەك: "ئۆی نیگەران مەبە, چاك دەبێ" دڵخۆشی بدەمەوە, بەڵام ڕەفتارێکی وا بە هیچ جۆر حاڵەتی کەسەکان ناگۆڕێ. بۆیە ئێستا فێر بووم لە جیاتی دڵخۆشی دانەوە, حاڵەتەکەیان بگۆڕم. هەر بۆیە لە حاڵێك دا ئەو بە توندی دەگریا پێم گوت: "تکایە بەم شێوە قۆڕە چنگ لە گووپی خۆت مەدە!" ئەو گوتی: "بەڵێ؟" گوتم: "ئیدی بەسە. ڕوومەتی خۆت مەڕنەوە." ئەو دەستی کرد بە پێکەنین. توانیبووم تا ڕادەیەك سەرمەشقە کۆنەکە سست بکەم و زۆری پێ نەچوو کە وای لێ هات هەر زاری کردبایەوە قسە بکا پێدەکەنی.

ئەمن كارێکم کردبوو ئەو هەست بە توانا بکا. بۆ ئەم کارە پێویستیم بـە سەرمەشـقێکی بەهێز هەبوو. ئەو ژاکلین بیـسادی وەك سەرمەشـق هەڵبـژارد چـونکە پێـی وابـوو ئـەو ژنـە دەتوانێ لەگەڵ هەرکەس بیەوێ پێوەندی دامـەزرێنـێ. داوام لــێ کـرد وا دابنــێ بـە لـەش و دەموچاوی ژاکلینەوە دەچێتە لای پیاوان و داوای چـاوپێکەوتنیان لــێ دەکـاو هـیچ بۆشـی گرنگ نیە پیاوەکان دەری کەن و وەڵامی نێگەتیڤی بدەنەوە, ئەو دیسان کەسـێکی دیکـەی هەڵدەبژاردو قەرارو مەداری لەگەڵ دادەناو لە حاڵەتی لەش و دەموچاوی بۆ سەرنج راکێش نیـشاندانی خـۆی کـەلکی وەردەگـرت. ئـەو چـەندو چـەندین جـار ئـەم راهێنانـەی دووپاتـە کـردەوە. دەر دەکـراو هەسـتی بـە توانایـەکی زیـاتر دەکـرد. لەگـەڵ پیـاوان قـەراری چاوپێکەوتنی دادەناو بە متمانە بەخۆبوونەوە باسی خاڵە پۆزەتیڤەکانی خۆی دەکرد.

پاش بیست و دوو دەقیقە گرێدان, ئەو ژنە ئامادەیی بۆ راهێنانی بنـەڕەتی پەیدا کـرد. ئەوم بردە لای بینەرەکان و داوام لـێ کرد هەرکەس پێی خۆشە قەراری یەکتر دیتنی لەگەڵ دابنــێ. بـاوەڕ ناکـەن! زۆربـەی پیاوەکـان دەسـتیان هـەڵێنابوو, بـەڵام ئـەو چـووە لای یـەکێکیان, ئـەوی لـەنێو بینـەرەکان هێنایـە دەرێ و پێـی گـوت ئـەمن دەمـەوێ قـەراری چـاوپێکەوتنێکت لەگـەڵ دابنـێم. پیاوەکـە تەماشـای مـنی کـرد, حـەزی دەکـرد وەڵامـی پۆزەتیڤی بداتەوە. ئەمن گوتم: "بێمنـەت بـە! پێـی بڵـێ قەڵـەو و ناشـیرنە!" بـەو حاڵـە, نەخۆشەکەم بە متمانە بەخۆبوونـەوە تەماشـای پیـاوە دڵخوازەکـەی خـۆی دەکردو باسـی خاڵە پۆزەتیڤەکانی خۆی بۆ دەکرد. سەرەنجام, پیاوەکە چاوێکی لەمن کردو داخوازەکەی ویی قبووڵ کرد. ئەمن گـوتم: "زۆر باشـە, کەوایـە ئـەو یـەکێك لـە قەڵـەوترین و ناحـەزترین دۆستەکانت دەبێ." پیاوەکە گوتی: "راست دەکەی. رەنگە زێدەکێشی لەشی هەبێ بـەڵام دەروونی زۆر جوانە."

سـیمینارەکەمان سـێ رۆژە بـوو. دوو رۆژ دواتـر ئـەو خاتوونـە هاتـەوە لام و گـوتی: "دەزانی, ئەمن زۆرم بیر کردەوەو ئێستا دەزانم بۆ زێدەکێشم هەیە. لەو کاتـەوە کـە پێـنج ساڵە بووم هەتا دوازدە ساڵی بابم لاقەی دەکردم. کە بوومە دوازدە ساڵە بابم منی وەلا نـاو چووە زگ خوشکەکانی دیکەم. باوەڕ دەکەی کە هەستم دەکرد ئەو منی دەرکردوە؟! ئـەو کاتەی لاقەی دەکردم لێـی بێـزار بـووم بـەڵام وەختێـك نەهاتـەوە لام هەسـتێکی خـەراپترم هەبوو. هەستم دەکرد ئیدی منی ناوێ, بەڵام لەم دوو رۆژەدا ژیانم بە تەواوی گۆڕاوە."

ئـەو ژنـە ئێـستا شـەش مانگـە کـە بیـست کیلـۆی لـە کێـشی خـۆی کـەم کردۆتـەوەو دەزگیرانێکیشی هەیە پێکەوە ژیانێکی خـۆش رادەبـوێرن. وەك دەبـینی, دەتـوانی بەسـەر هەموو ترسێك دا زاڵ بی! لە راستی دا بۆچـوونی خـۆت بۆخۆتـە کـە دیـاری دەکـا خـەڵکی دیکە چۆنت دەبیـنن. دووبـارە دەمـەوێ دەبلیـۆ میـشێلت وەبـیر بێنمـەوە. ئاشـکرایە ئـەو سەرنج راکێشترین پیاوی دنیا نەبوو. دەموچاوی پڕ لە برین بوو و لەسـەر کورسـیی گـەڕۆك دادەنیشت, بەڵام توانی هاوسـەری دڵخـوازی خـۆی بەدەسـت بێنـێ چـونکە باشـی دەزانـی دەروونـی چـیی تێدایـەو بـاوەڕی خـۆی زۆر تونـدو مەحکـەم و بـە متمانـە بەخۆبوونـەوە دەردەبڕی. ئەو میتۆدێکی دەست کەوتبوو کە دەیتوانی هەموو کەس بخاتە ژێر کاریگەریی خۆی. هیچ کەس ناتوانێ ئەو پیاوە کە دەمامکێکی ناشـیرینی بەسـەر دەموچـاوەوەیە دەر بکا. خۆت خۆش بوێ تا خەڵکیش خۆشیان بوێی.

ئەگەر فێر بی خۆت گرێـدراو بکـەی دەتـوانی هـەموو شـتێك لـە ژیـان دا بگـۆڕی. تـرس لەدەرکران فرێ دەو هەست بـە توانـا بکـە. هـەموو کـەس هـەقی رادەربـڕینی هەیـە, بـەڵام پێویست نیە ئەتۆ حەتمەن قسەی خەڵکی دیکە قبووڵ بکەی. ناچار نی هەمیـشە لەگـەڵیان موافیق بی. باشترە گوێ بۆ قسەی ئەو کەسەی بیروڕای تۆ رەد دەکاتەوە, رابگـری, بـەڵام پێویست نیە هەستێکی خەراپت هەبێ. دەتوانی بۆ پەسند بوون لەبەرچـاوی خـەڵکی دیکـە میتۆدی دیکە رەچاو بکەی و لەو کەسانەی پێت خۆشە نیزیکتر بیەوە.

بۆ راهێنانی ئەمڕۆت پێویستە دوو نموونە لە تێشکانەکانی رابردووی خـۆت لەدەفتـەری سەرکەوتنی خۆت دا بنووسی. باشترە ئەو نموونانە بنووسی کە لەوان دا وەڵامی نێگـەتیڤت لە خەڵکی دیکە بیستوە یان کەسانێك تۆیان دەرکردوە. هەوڵ بدە بنووسی لـەم ئەزموونـە چ سوودێکت دەست کەوتوە. دەزانم رەنگە سەرەتا هیچ قازانجێکت نەیەتە بەرچـاو, بـەڵام باش بیر بکەوە, رەنگـە ئـەم ئەزموونـە بووبێتـە مایـەی ئـەوە کـە شـتێك فێـر بـی, رەنگـە ناڕەحەتی لە دەرکـران بووبێتـە هـۆی ئـەوە تونـدتر هـەوڵ بـدەی, زۆرتـر بخوێنیـەوە یـان ئۆگریی باشترت هەبێ یان دەرهەق بە کەسانێك کە لە رابـردوودا دەرت کـردوون هەسـتێکی باشتر پەیدا بکەی. داخوا ئەم جۆرە ئەزموونەت بووە تا لە قازانجەکانی بەهرەمەند بی؟

ئێستا لە قۆناغی دووەم دا دەبێ لە میتۆدی رێـژەیی کـەلك وەرگـری تـا ئـەو بەشـە لـە هەستە نێگەتیڤەکان کە لە زەینت دا لەگەڵ شکان تێکەڵ بوون, لەنێو بەرێ. پاشان دەبـێ

خۆت بە جۆرێك گرێدراو بكەی كە لەمـەودوا ئیـدی بیـستنی وەڵامـی نێگـەتیڤ بـۆ تـۆ وەك شكان و ناڕەحەتی نەژمێردرێ.

لە دوو رۆژی داهاتوو دا راهێنانەكانت چەندین جار دووپاتە بكەوە تـا لـە چـنگی ترسـی بێهوودە رزگاریت بێ و هەست بە تواناو متمانەبەخۆبوون بكەی.

حـــەوتـووی چــوارەم

ڕۆژی شـازدەیـەم

کارشکێنی لە کاری خـۆ دا

لە کۆتایی ڕێگا نیزیك بووینەوە. بەخێر بێن بۆ حەوتووی چوارەم. هیـوادارم لـەزەتتان لـە دوو ڕۆژی پـشووی خۆتـان وەرگرتبـێ. باسـی ئـەمڕۆمان لەسـەر ئەوەیـە کـە بۆچـی وەختێکی وا دێتە بەرچاو هەموو شتێك باش دەچێتە پێش و وەزع وەڕێ کەوتوە, لە نەکاو کارێك دەکەین کە هەموو شتێك تێك دەدا, لە ڕاستی دا خەراپکاری.

وەختێـك لەگـەڵ خـەڵك لـەبارەی سـەرکەوتن لـە ژیـان و وەدیهـاتنی ئامـانج و خەونەکانیانـەوە قـسە دەکـەم, زۆرتـر دەڵـێن: "دەزانـی چـیە, ئـەمن بەڕاسـتی بـەدوای وەدەستهێنانی ئامانجەکەمەوە هەم بەڵام لە نەکاو هەموو شتێك تێـك دەدەم, هـەروا بزانـە بەڕاستی دەمەوێ گیروگرفت بۆخۆم داتاشم. بۆ نموونە لە کۆبوونەوەیەکی گرنگ دا بەشدار نابم. قسەیەکی نابەجێ دەکەم. بەدرەفتاری لەگەڵ خەڵك دەکەم. نازانم بۆچی, بـەڵام ئـەم ڕووداوانە بێئەوەی بمەوێ دێنەپێش."

پێشتر بە درێژی لەو بارەیەوە قسەمان کردوە بەڵام دەمەوێ جارێکی دیکـە بـە کـورتی ئاکامەکەی شی بکەمەوە, چونکە ئەم قانوونە بناخەی هەموو ڕەفتارێکی بنیاددەمە. ئەگـەر بە ئەنقەست کارێك تێك دەدەی و دەبیە کۆسپی پێشکەوتنی خۆت تەنیا یـەك هـۆی هەیـە. مسۆگەر دەتوانی بۆی بچی کە هۆیەکـە چیە. بـەڵێ, هۆیەکـەی ئەوەیـە کـە پێـت وایـە بـە درێژەدانی ڕێگاکەت ناڕەحەتییەکی زۆرترت دێتەڕێ. ئـەتۆ بـە هـەموو شـێوەیەك خـۆت لـە درێژەدانی ڕێگاکە دەبوێری چونکە پێت وایە ئەو کارە ناڕەحەتییەکی زۆر بەسەر ژیانـت دا دەسەپێنێ.

هێندێك پێیان وایە سەرکەوتن مایەی ناڕەحەتییە. چونکە دەبێتە هۆی ئەوە لە خـەڵکی جیا ببنەوە یان خەڵکی دیکە ئەوان بۆ نێو خۆیان ڕێگـا نـەدەن. وەبـیرت دێ؟ پێـشتر لـەم بارەیەوە قسەمان کردوە. هێندێك کەس لەوکاتەدا لە سەرکەوتن نیزیك دەبنەوە, لـە نـەکاو

کاری خۆیان خەراپ دەکەن. بۆچی؟ چونکە مێشکی وان وای بۆ چووە کە: "ها, ئەمن هەرچەندی پتر سەرکەوتوو بم خەڵکی دەوروبەرم پتر لێم دەتەکنەوە. خوایەگیان, ئیدی کەس نیە بتوانم دوو قسەی لەگەڵ بکەم." باشە بێگومان لە هەل و مەرجێکی وادا وەلانانی سەرکەوتن زۆر ئاسانتر لە وەدواکەوتنیەتی و بێگومان ئەوان کارێك دەکەن کە ناڕەحەتیی کەمتر بۆ وان لێ بکەوێتەوە. ئێمە دەبێ بتوانین ئەم جۆرە رەفتارانە کۆنترۆڵ بکەین. چۆن؟ هەر بەو جۆرە کە فێری بووین, بە میتۆدی گرێدان. دەبێ ئەوەی لە زەینمان دا دەبێتە هۆی رەفتارێك کە لە رەوتی بەرەوپێشچوون و سەرکەوتن دا کۆسپ دروست دەکا, لەگەڵ ناڕەحەتی لێك بەستین و بە پێچەوانەش, لە مێشك دا ئەڵقەپێوەندییەکی قایم لەنێوان خۆشی و سەرکەوتن دا پێك بێنین. لە فەسڵەکانی رابردوودا ئەم میتۆدە بەچاکی فێر بوون, بەڵام لێرەدا دەمەوێ باسی خاڵێکی دیکە بکەم کە گرنگییەکەی لە ترسان لە سەرکەوتن کەمتر نیە.

زۆربەی خەڵك کاتێك روونکردنەوەی من دەبیسن دەڵێن: "بەڵێ راستە, ئەمنیش هەربۆیە دەبمە کۆسپی سەرکەوتنی خۆم و کارەکانم تێك دەدەم." بەڵام ئەمن لێیان دەپرسم: "داخوا ئێوە لە ترسی سەرکەوتن کارەکانتان تێك دەدەن, یان هەر خووتان بەوەوە گرتوە کاری گەوجانە بکەن؟" هەموو هەڵەیەك ئاکامی ترس لە سەرکەوتن نیە. هێندێ جار ئێوە بەردەوام بڕیاری نابەجێ دەدەن بەڵام ناتانەوێ ئەم لاوازییە لە خۆتان دا باوەڕ پێ بکەن. ئەم دواییانە لە سیمینارێکم دا ژنێك راست بۆوە گوتی: "ئەمن بە قەستی کارەکانم تێك دەدەم." گوتم: "مەبەستت چیە؟" گوتی: "راست وەك دوێنێ. ئەمن بۆ دووەمین جار لەم حەوتووەدا درەنگ گەیشتمە سەر کارەکەم." گوتم: "لە مەبەستەکەت حاڵی نیم." گوتی: "هەروا ئیدی, درەنگ گەیشتمێ و بە ئەنقەست زەبرم لە کارەکەم دا." گوتم: "رەنگە تەنیا ماندوو بووبی." گوتی: "نا, ئەمن دڵنیام کە دەمەویست کارەکانم تێك بدەم!" گوتم: "ئاخر بۆچی؟" گوتی: "چونکە نەك هەر درەنگ گەیشتمێ, بەڵکوو بەشێك لە دەفتەرەکانیشم لە ماڵێ بەجێ هێشتبوون و نەم دەتوانی کۆبوونەوەکە بە باشی بەڕێوە بەرم. بۆیە دەبینی هەر لە سەرەتاوە ویستوومە کارەکەم خەراپ بکەم." گوتم: "زۆر باشە, هەتا ئێستا چەند جار رووداوی واتان بۆ هاتۆتەپێش؟" گوتی: "نازانم, رەنگە مانگی

یـەك دوو جـار." گـوتم: "باشـە, ڕەنگـە بـە ئەنقەسـت خـەراپكاری نەكـەی بـەڵكوو تـەنیا وردەكاری و سەرنجی پێویست لە كارەكان دا بەكار ناهێنی و بۆ وەدەستهێنانی سەركەوتن ئەوەندە بەسە ئەو كارانەی هەتن لە زەینی خۆت دا ڕێك و پێك بكەی."

ئەگەر سیستمی دەماریی تۆ باوەڕێكی نیە بەسەری دا مەسەپێنە. باشترە زەینی خـۆت شـلووق نەكـەی. چـەندی قـانوون و باوەڕەكانـت سـادەترو روونـتر بـن, تێگەیـشتن و كارپێكردنیـان ئاسـانتر دەبـێ. جگـە لـەوەش, ئەگـەر لـە ڕێگاچـارەی گیروگرفتێكـی دیكـە بگەڕێی هیچ كات گیروگرفتە بنەڕەتییەكە لەنێو نابەی.

گرنگ نیە مرۆڤ چ دەكا. هەر كارێك بێ بـۆ وەدەسـتهێنانی قازانجێكـە, تەنانـەت ئەگـەر ببێتە هۆی ئەوەش كە ریسەكەی لـێ ببێتەوە بە خوری. باش سەرنجی ئەم نوكتەیـە بـدە, ئەگەر باش بیر بكەیەوە دەبینی هەموو كارەكانی تـۆ بـۆ ئـەوەن سـوودێكت لێیـان دەسـت كەوێ. تەنانەت ئەگەر ئەو كارە بە قازانجیشت نەبێ. بۆ نموونـە, ئەگـەر سـیگار دەكێـشی لەبەر ئەوە نیە كە بتەوێ لەشت تووشی شێرپەنجە بێ و خۆت لەنێو بەری, بەڵكوو لەمێـژە بە مێشكی خۆت سەلماندوە وەختێك ماندوو یان ناڕەحەتم, سیگاركێـشان ڕێگایـەكی چـاكە بۆ ئەوەی لە ناڕەحەتی رزگار بم. كەوابوو سیگاركێشان مانای لەخۆدانی دەرزیی ژاراوی بـۆ خۆ لەنێوبردن نیە, بـەڵكوو مێـشكت فێـر بـووە كـە سـیگار بـۆ ئێمـە خۆشـی پێـك دێنـێ و ناڕەحەتی ناهێڵێ.

كەوایە بۆ تێگەیـشتنی هـۆی كـارە هەڵـەكانمان دەبـێ هـۆی تووشـبوونیان بدۆزینـەوەو بناسین.

زۆربەی ئێمە لە ژیان دا چەندین جـار تووشـی هەڵـە دەبـین چـون هـەموومان سیـستمی خۆپاراستن لە ناڕەحەتی و حەز بـە خۆشـیمان هەیـە. پێوەنـدیمان لەگـەڵ هاوسـەرەكەمان تووشی گیروگرفت بوو, بۆچی؟ چـونكە لەلایـەك دەزانـین بـە زەماوەنـد دەسـتمان دەگاتـە خۆشی و لەزەت. ئەم جۆرە پێوەندییە زۆر باشە. هەمیشە كەسێك هەیە كە خۆشی بوێین, ئێمە دەتوانین هەمیشە پێكـەوە بـین و رۆژو رۆژگـارێكی خـۆش رابـوێرین, بـەڵام لەلایـەكی دیكە تاقیكردنەوەی ناخۆشیشمان هەبووە, بۆ وێنە دایك و بابمان هەمیشە خەریكی كێشەو دەمەقاڵێ بوون. كەوایە مێشكمان گێژ دەبێ و سەرەنجام لە جێگایەك بە هەڵە دەچێ.

ئێمە زەماوەندمان کردوە, ژیانێکی خۆشمان هەیەو هەموو شتێك بە باشی دەچێتەپێش بەلاَم لە نەکاو مێشکمان پێمان دەڵێ زەماوەند یانی ناڕەحەتی. زەین مان دادەمێنێ, خۆشی یان ناڕەحەتی؟ و چونکە وەلاَمێکی دەست ناکەوێ کارێك دەکا کە هەموو شتێك راوەستێ و هەوڵ دەدا پێشی بەرەوپێشچوونمان بگرێ. ئەو هاوئاوازییانەی لە زەینمان دا هەن و زۆر جار یەکتر هەڵدەوەشێننەوە, زەینی ئێمە تووشی داماوی و بێچارەیی دەکەن.

شەش گـۆشە رەنگییەکان

لە کتێبێك دا لەبارەی ئەو تاقیکردنەوانەی لەسەر مەیموونان کراون خوێندمەوە کە لێکۆڵەرەوەکان چەند شەش گۆشەیەکیان بە رەنگی سوورو, سەوزو زەرد لە نێو قەوەزی مەیموونێك دانابوو. شەش گۆشە سوورەکان بە کارەباوە بەستراببوون و مەیموونەکە دەستی لێ دابان تووشی شۆکی کارەبایی دەبوو بەلاَم ئەگەر شەش گۆشەکانی دیکەی هەڵدەبچڕین خواردنی دەدۆزیەوە. مسۆگەر دەتوانن بزانن کە چ روودەدا: مەیموون زۆر زوو فێر بوو کە بە هەر قیمەتێك بووە لە دەست لێدانی شەش گۆشە سوورەکان خۆ بپارێزێ. لە تاقیکردنەوەی دواتردا, جگە لە شەش گۆشە سوورەکان, زەردەکانیش بە کارەباوە بەستران و مەیموون کە پێشتر بە خاترجەمی دەستی لێ دەدان ئەمجار بەوانیش تووشی شۆکی کارەبایی بوو. مەیموون سەری لێ شێوابوو, رەفتاری جۆرێك بوو کە دەتگوت لەمێژە تووشی خەمۆکی بووە.

گرنگ نیە بۆ ئەنجامی کارێك چەندت هەوڵ داوەو چەندت سەختی کێشاوە, لە هەر کوێ سەرکەوتن ناڕەحەتیی پێوە دیار بێ, وەختێك هەست بکەی بە سەرکەوتن ناڕەحەتییەکی پترت تووش دەبێ, وازی لێ دێنی. مەیموونەکە زوو فێر بوو کە دەست لەو شەش گۆشانە نەدا کە لە سەرەتاوە بە کارەباوە بەسترابوونەوە بەلاَم وەختێك شەش گۆشە زەردەکانیش بە کارەباوە بەسترانەوە, ئەو خۆی لە دەست لێدانی هەر شەش گۆشەیەك (رەنگی هەرچیەك با) دەپاراست.

هێندێ کەس راست وا لەگەڵ خۆیان دەکەن. هێندێك لە خەڵك هەر بە یەك تاقیکردنەوە, تاقیکردنەوەیەك لە مێشکی خۆیان دا لەگەڵ ناڕەحەتی پەیوەند دەدەن, بۆ

نموونه لەگەڵ کەسێك پێوەندیی ئاشقانە دادەمەزرێنن بەڵام ئەو کەسەی بەڕاستی خۆشیان دەوێ وازیـان لــێ دێنــێ. ئـەوان تووشــی شـۆك و سەرسـوڕمان و ناڕەحــەتی دەبـن و لــە مێشکیان دا ئەم جۆرە پێوەندییە دروست دەکەن: عیشق یـانی ناڕەحـەتی. گـرنگ نیـە لـە ژیـان دا چ روو دەدا, ئـەوەی لـە زەینـت دا تۆمـار دەبـێ هـەر ئەوەیـە کـە بۆخـۆت هـەڵی دەبژێری و ئەتۆ ناچار نی بچیە ژێر کاریگەریی تاقیکردنەوە نێگەتیڤەکانی رابـردوو. ئەگـەر جارێك بە ناچاری پێوەندیت لەگەڵ کەسێك پچڕا وەك ئەوەیە کە جارێك دەستت لـە شـەش گۆشـەیەکی سـوور دابـێ. بـەڵام شـۆکێکی کارەبـایی مانـای ئـەوە نیـە کـە هـەموو شـەش گۆشـەیەك ناڕەحـەتیت بـۆ پێـك دێنـێ. کۆتـایی هـەموو عیـشقێك ناڕەحـەتی نیـە, کەوایـە هاوئـاوازیی نێگـەتیڤ بەرتەسـك بکـەوە, چـونکە ئەگـەر وا نـەبێ مێـشکت خـۆ لـە هـەموو تاقیکردنەوەیەك دەپارێزێ و ئـەتۆ دەبـێ نرخـی نەگەیـشتن بـە ئامـانجی یـەکجاریی خـۆت بدەی.

ئەگەر پێشتر ئەزموونی ناخۆشت هەبوون دەتوانی بەو جۆرە کە فێری بووی, بـە کـەلك وەرگرتن لە میتـۆدی رێـژەیی لـەنێویان بـەری. بـەم جـۆرە ئیـدی لەگـەڵ ئـەو بیرەوەرییـە ناڕەحەتی لە زەینی خۆت دا دووبارە نەکەیەوە. تەنانەت دەتوانی وشەیەکی خۆش وەبینی کـە هـەر جارێـك ئـەو یـادەت کەوتـەوە بـیر وەپێکـەنینت بخـا. دەتـوانی زۆر شـت لـە ئەزموونەکانی خۆت فێر بی. ئەم بیرەوەرییانە دەتوانن ببنە هۆی ئەوە کە پرسیاری باشتر لە خۆت بکەی. دەتوانی بـێ هەسـتکردن بـە هـیچ ناڕەحەتییـەك بـە خـۆت بڵێـی: "راسـتە ئەودەم پێم وابوو ئەو گیروگرفتە زۆر بەئازارە, بەڵام ئەوە تەنیا ئەزموونێك بوو و ئەمن زۆر شتی لـێ فێر بووم, ئیدی نامەوێ لە داهاتووش دا هەر بەهۆی تاقیکردنەوەیـەك هەسـت بـە ناڕەحەتی بکەم. هـەموو شـەش گۆشـەکان ناڕەحـەت ناکـەن. ئـەمن فێـر بـووم کـە شـەش گۆشەکانی دیکە دەتوانن بەسوود بن و پارێزگاریم لـێ بکەن.

داخوا دەتەوێ لە شەڕی ژیان رزگار بی؟

ماوەیەك لەمەوبەر رووداوێکی سەیرم بۆ هاتـەپێش. پیاوێـك بـەغار لـە شـەقام دا خـۆی گەیاندمێ و گوتی: "مستەر رابینز پێم وایە تـەنیا کـەس کـە دەتوانـێ کۆمـەگم بکـا تـۆی!

ئەمن بەڕاستی لەوە دەترسم ڕۆژێك بەلایەك بەسەر خۆم بێنم." گوتم: "چی؟" گوتی: "باوەڕ بکە بەڕاستیمە." گوتم: "زۆر باشە, کەوایە ئەمنیش بەڕاستیت قسە لەگەڵ دەکەم. مەبەستت چیە؟" گوتی: "لە دوو ساڵی ڕابردوودا چەند جارم زیان بە خۆم گەیاندوەو لەشی خۆمم ئازار داوە." گوتم: "تێ ناگەم. چۆن؟" گوتی: "لە شەش مانگی ڕابردوودا تووشی سی ڕووداوی ترۆمبیل بووم." گوتم: "باشە, تا ڕادەیەك سەیرە, بەلام نامومکین نیە." گوتی: "جگە لەوە چوار پێنج جار بێهۆش بووم و لە نەخۆشخانە کەوتووم. جارێکیش لە نەردیوان بەربوومەوە. ڕۆژێکیش لە کاتی وەرزش دا کەوتم." گوتم: "باشە, پێت وایە بۆچی ئەم ڕووداوانەت تووش دەبن؟" گوتی: "چونکە دەمەوێ لە شەڕی ژیان ڕزگار بم!"

گوتم: "باش گوێ بگرە. ئەگەر بەڕاستی دەتەویست خۆت ڕزگار بکەی لەمێژ بوو ئەو کارەت دەکرد. ئەمە کارێکی زۆر سادەیەو تەنیا شت کە دەیەوێ تفەنگێکی باش یان چەقۆیەکی تیژە. زۆر خێرا دەتوانی ئەو کارە بکەی. کەوایە ئەتۆ بەنیاز نی خۆت لەنێو بەری. ئەمن دڵنیام کە بەو کارانەت بەدوای قازانجێك دا دەگەڕێی. بۆخۆت چۆنی تێ دەگەی؟ بەم کارانە بەدوای چیەوەی؟" گوتی: "نازانم." گوتم: "بیر بکەوە." گوتی: "ڕەنگە تەنیا بمەوێ دڵنیا بم کە خەڵکی خۆشیان دەوێم." گوتم: "ها! جوانە." گوتی: "باوەڕ کەتا ئێستا بۆخۆم بیرم لەوە نەکردبۆوە." گوتم: "بڕوانە, ئەتۆ هەوڵ دەدەی خۆت بکوژی تەنیا بۆئەوەی هەست بکەی خۆشیان دەوێی. بێشك زۆر لەوەپێش ئەم کێشەیە لە زەینی تۆدا سەقامگیر بووە کە ئەگەر ئازار بەخۆت بگەیەنی و بچیە نەخۆشخانە, خەڵکی دیکە خۆشیان دەوێی, چونکە هەموو خزمان دێنە سەردانت, دەیانەوێ لەلات بن و بۆت نیگەرانن. بەلام ئەمن دەڵێم ئەمە خۆشەویستی نیە, ناچارییە. ناڕەحەتییە. ئەوان لە ڕاستی دا نایانەوێ بێنە سەردانی تۆ بەلام هەست دەکەن ناچارن, چونکە ئەگەر تۆ بە تەنیا جێ بێڵن هەست بە گوناح دەکەن. ئەوان ئاشقی تۆ نین. لە ڕاستی دا زۆر لەوان لەتۆ بێزارن."

هەولم دەدا ئەو ئەڵقەپێوەندییەی لە زەینی دا دروست ببوو سست بکەم و بۆ ئەم کارە ناڕەحەتیم بە ڕەفتارێکەوە بەستەوە کە هەیبوو, بە جۆرێك کە مێشکی ڕازی بێ سەرمەشقە کۆنەکە وەلانێ. ئێستا پێویست بوو ئەڵقەیەکی تازە دروست بکەم.

گـوتم: "گـویْ بگـره. ئەگـەر خۆشەویـستیت دەویْ باشـترین ڕێگـا بـۆ وەدەسـتهێنانی خۆشەویستی, خۆشەویستی کردنە. ئاشـق بـە! چـەندی دەتـەویْ خۆشـیان بـویْی خـەڵکت خۆش بویْ. عیشق دوو سەری هەیە. چەندی خۆشەویستی بە خەڵك نیشان بدەی, ئەوانیش ئەوەندە دەدەنەوە بە تۆ. دەزانی, دۆستانی تۆ تۆیان خۆش ناویْ, تـەنیا ئەوەیـە نـاتوانن لە شەڕی تۆ رزگار بن! خۆشەویستیی راستەقینە شتێکی دیکەیە, تامێکی شیرنتری هەیـە. ئەگەر دەتـەویْ تـامی عیـشق بـچێژی تـەنیا ڕێگـا ئەوەیـە عیـشق نیـشان بـدەی. ئەوەنـدە خۆشەویستی بدە بە خەڵکی دیکە, کـە ئەگـەر ئـەوان دە لـە سـەدی بـۆ تـۆ بگێڕنـەوە تێـر خۆشەویـستی بـی. تـەنیا بـەم کـارە خۆشـحاڵیی راسـتەقینەت دەسـت دەکـەویْ. میتـۆدی ئێستات بۆ وەدەستهێنانی خۆشەویستی هیچ کاریگەر نیە. ئەتۆ ئەندامی لەشی خۆت ئـازار دەدەی و خەڵك ناچار دەبن بێنە سەردانت لە حاڵێك دا بەوپەڕی بێزارییەوە لە دڵی خۆیـان دا دەڵـێن: "خوایـەگیان, چـەند جـاری دیکـە دەیـەویْ ئـەم گەمەیـە دووپاتـە بکاتـەوە؟" گەوجانەیە بەڵام قسەکانیان راسـت و ڕەوان بـە تـۆ نـاڵێن. ئەگـەر خۆشەویـستی بـە خـەڵك نیشان بدەی لەو ساتەوەختەدا بۆخۆت چ هەستێکت دەبیْ؟" گوتی: "خۆشـحاڵی." گـوتم: "کەوایە هەر لەو ساتەدا ئەو هەستەی دەتەویْ وەدەستی دێنی."

ئەمن چەندین جار ئەو کارەم دووپاتە کردەوە تا تـوانیم ئـەو پیـاوە بـۆ سەرمەشـقێکی دیکە گرێدراو بکەم. توانیم ژیانی وی بە تەواوی بگۆڕم. ئێستا شەش مانگ تێپەڕیوەو ئـەو تووشی ڕووداوی ترۆمبیل نەبووە. هەر جۆرە خۆ ئازاردانێك بە هەر شێوەیەك بیْ مەبەسـتی وەدەستهێنانی خۆشییە. پێتان سەیرە؟ ئێمـە هەمیـشە هـەوڵ دەدەیـن کارێـك بکـەین کـە پێمان وایە بە قازانجمانـەو سـوودێکمان پـیْ دەگەیـەنیْ. تەنانـەت ئـەو کەسـانە کـە خـۆش دەکوژن بۆ وەدەستهێنانی خۆشی ئەو کارە دەکەن. مێشکیان پێیـان دەڵـیْ: "بـە بـەراورد لەگەڵ ئەم ژیانە, مردن زۆر ئاسانترە." دیارە ئەمن هەرگیز ناتوانم باوەڕ بەم دەلیلە بکـەم و کەسێك پێی وابیْ خۆکوشتن هۆی ناڕەحەتییە قەت خۆی ناکوژیْ.

هیچ وەخت لەسەر هەڵەکانی رابردووت خۆت ئازار مەدە. ئەگـەر هەڵەیـەکت کـردوە کـە هەموو کارەکانتی تێك داوە, زوو ئاکام وەرمەگرە. ڕەنگە هۆیەکەی تەنیا ئەوە بیْ کە ئـەتۆ سـەرنجی وردت نیـە, لەوانەیـە زەینـت زۆر لەسـەر کارەکـەت خڕنەکەیـەوە. ڕەنگـە خـووی

پۆزەتیڤت نەبن. کەوایە پاش هەڵەیەك کەسایەتیی خۆت وێران مەکە. متمانە بە مێشکی خۆت بکەو زەبر لە باوەڕە پۆزەتیڤەکانت مەدە.

قۆناخەکانی گـۆڕان

وەرە با جارێکی دیکە بەسەر قۆناخەکانی گۆڕان دا بچینەوە:

١ـ ئەو رەفتارەی کۆسپی سەر رێگای گەیشتن بە ئامانجەکانتە دیاری بکە.

٢ـ هەر کە ئەو رەفتارە تێکدەرەت ناسی لە خـۆت بپرسـە مەبەسـتت لـە ئـەنجامی ئـەو رەفتارە چیە؟ مێشکی من دەیەوێ بەم کارە چ قازانجێك بەمن بگەیەنێ؟ بۆ نموونە, ئەگەر دەچیە لای کەسێك کە خۆشت دەوێ تا قەراری چاوپێکەوتنی لـێ وەرگری بـەڵام لـە نـەکاو زمانت رەق دەبێ و ناتوانی تەنانەت یەك وشەش دەربڕی, چیت پـێ دەبـڕێ؟ چـی؟ شـێت بووم؟ نەخەیر. ئەمن وا تێدەگـەم مێـشکی تـۆ هـەوڵ دەدا بەرامبـەر بـەو ناڕەحەتییـە کـە بەهۆی وەرگرتنەوەی وەڵامی نێگەتیڤەوە بۆت پەیدا بـووە پارێزگاریـت لــێ بکـا. نـاتوانی بڵێـی ئیمکـانی وەرگرتنـەوەی وەڵامـی نێگـەتیڤ سـیفرە. لەلایـەکی دیکـەوە دەرکـران لـە مێشکی تۆدا بە مانای ناڕەحەتییـە, کەوایـە ئـەمن کـە ناڕەحـەتیم نـاوێ دەبـێ خـۆی لــێ بپارێزم! بـەڵام ئەگـەر مێـشکت فێـر بکـەی کـە هەرچـەند ناڕەحـەتییش بێتـە پێـشێ هـەر بەرەوپێش بچی, ئەم رەفتارە لە تۆ روو نادا.

٣ـ خۆت بگەیەنە نوختەگۆڕان تا بتـوانی بگـۆڕێی. دەزانم ئێـستا زۆر ئاسـان ئـەم کـارە دەکەی چونکە زۆر پێکەوە راهێنانمان لەسەر کردوە. لە مێشکی خۆت حاڵی بکە کە ئەگەر نەگۆڕێی ناچار دەبی لە دواڕۆژدا ناڕەحەتییەکی زۆرتر بچێژی. لەگـەڵ مێـشکت قـسە بکـە, پێـی بڵـێ دەزانم هـەوڵ دەدەی کۆمـەگم بکـەی, دەزانم دەتـەوێ ئـەمن وەڵامـی نێگـەتیڤ نەبیسم, بەڵام ئەمن دەمەوێ درێژە بدەم. دەمەوێ پێی بڵێم چـەندم خـۆش دەوێ. ئەگـەر پێشنیاری من قبووڵ بکا دەتوانم کاتێکی زۆر خۆشـی لەگـەڵ رابـوێرم. ئەگـەر وەڵامەکـەش نێگەتیڤ بێ, کەمێك جێی ناڕەحەتییە, بەڵام هـیچ سـەرکەوتنێك بـێ ناڕەحـەتی بەدەسـت نایە. ئەو قسانەی دەتەوێ بە مێشکی خۆتیان بسەلمێنی لەسەر کاغەز بنووسە. هەموو ئەو ناڕەحەتییانە کە قەرارە بە نەگۆڕان هەستیان پێ بکـەی و ئـەو خۆشـحاڵییەی بـەو گۆڕانـە دەستت دەکەوێ یادداشت بکە.

٤ـ سەرمەشقە کۆنەکە بشکێنە. زۆر ڕێگا بۆ ئەم کارە هەن. بەڵام دەزانم شێوەی ڕێژەیی بۆ تۆ ئاسانترو دڵگیرترە چونکە چەند جار پێکەوە تاقیمان کردۆتەوەو ئەتۆ ئێستا لە ئەنجامدانی دا تەواو کارامەی. بۆ ئەم کارە خۆت لە حاڵەتێك دا بێنە بەرچاو کە خەریکی کارێکی کە دەتوانێ زەبر لە پێوەندییەکانت, کارەکەت یان سەرکەوتنت بدا. بۆ وێنە خۆت لە حاڵەتێك دا ببینە کە لە کەسێکی خۆشت دەوێ نیزیك دەبیەوە کەچی قسەت بۆ ناکرێ و هەست بە تەنگەنەفەسی دەکەی. کلیلی وەستانی سەرمەشقە کۆنەکە, ئەنجامدانی کارێکە کە مێشکت بە هیچ جۆر چاوەڕوانی ناکا. بۆ نموونە دروستکردنی حاڵەتێکی سەیرو پێکەنین بزوێن بە خێراترین جموجۆڵ. بە دووپاتە کردنەوەی ئەم میتۆدە سەرمەشقە کۆنەکە بە تەواوی لەنێو دەچێ.

٥ـ ئێستا بەرنامەیەکی تازە بدە بە کامپیوتەری مێشکت و خۆت بۆ ئەنجامدانی گرێدراو بکە. بڵێ چۆن؟ خۆت لە هەل و مەرجی دڵخواز دا بێنە بەرچاو و ئەو خۆشییەی لەوەڕا پەیدا دەبێ هەست پێ بکە. ئەم دیمەنەت هەمیشە لە زەین دا هەبێ و هەموو ڕۆژێ بەسەری دا بچۆوە. بەم جۆرە مێشکت فێر دەکەی باوەڕ بکا ناڕەحەتی بەرهەمی نەکردنی ئەم کارەیەو خۆشی بە ئەنجامدانی وەدەست دێ.

ئەگەر کارێك دەکەی کە لە درێژخایەن دا زەبرت لێ دەدا, دڵنیابە لە ئەنجامدانی قازانجێکی کاتیت پێ دەبڕێ. هەستێکی خەراپت نەبێ. بە خۆت مەڵێ: "خوایەگیان, مێشکی من توانای دیتنی دواڕۆژو دانی بڕیاری دروستی نیە. کەوایە ئەمن هیچ کاتێك سەرناکەوم." متمانە بە مێشکی خۆت بکە, ئەو هەمیشە لە غەمی پاراستنی تۆ دایەو هەر ئەوەندە بەسە ئەو سەرمەشقەی پێشتر باوەڕی پێ کردوە بگۆڕی. بەو ئاسانییە.

مایکل ئابراین قارەمانی غاردانی پێشبڕکێیەکانی ئولەمپیکی ١٩٨٤ یەکێك لە هاتوچۆکەرانی لای من بوو. ئەم لاوە چاردە ساڵ لە تەمەنی خۆی بۆ خۆئامادەکردن بۆ قارەمانەتیی ئولەمپیك تەرخان کردبوو. بەڵام دووسێ حەوتوو پێش ئولەمپیك زۆر گۆڕابوو. لە ڕاهێنان دا ئامادە نەدەبوو, کە ئامادەش دەبوو بە دڵ و بە گیان خەریکی ڕاهێنان نەدەبوو, لە ڕاستی دا خەریك بوو بە دەستی خۆی سەرکەوتنی خۆی دەناشت. کەس نەیدەزانی بۆچی و هەربۆیەش بوو کە هاتە لای من.

یەکەمین پرسیار کە بە زەینم دا هات ئەوە بوو کە مایکل لەم ڕێگایەدا چ سوودێکی پێ دەبڕێ. بەو پرسیارانە کە لە مایکلم کردن بۆم دەرکەوت کە ئەو هەم لە سەرکەوتن دەترسێ و هەم لە شکان, ئەویش بە جۆرێك کە جێی باوەڕ نەبێ. ئەو لەلایەك فکری دەکردەوە کە ئەمن چاردە ساڵ لە تەمەنم سەرفی سەرکەوتن لەم کارەدا کردوەو ئێستا نایەڵم ئەم سەرکەوتنەم لە دەست بچێ, کەچی لەلایەکی دیکە لەگەڵ ئەو هەموو تەقەلایە, ئیمکانی شکانیش هەبوو. ئەگەر بشکابایە لە رادەبەدەر ناڕەحەت دەبوو. مێشکی وی لە هەڵبژاردن دا سەری لێ شێوابوو, بۆیە پێی باشتر بوو هیچ نەکا. راست وەك مەیموونەکەی نێو قەوەز. مێشکی مایکل دەیگوت: "خوایەگیان, ئەگەر تێبشکێم دوچاری ئازار دێم و گەیشتن بە سەرکەوتنیش زۆر دژوارە. کەوایە با هەموو شتێك وەلا بنێم." باشە ئەمن وام کرد ئەو ترسی خۆی هەر بەو میتۆدە کە ئەتۆ فێری بووی بەرتەسك بکاتەوەو بۆ کۆنترۆڵی هەستەکانی لە هێندێ بنەمای سەرەتایی کۆمەگ وەرگرێ, و سەرەنجام توانی لە ئولەمپیك دا ببێتە خاوەنی میداڵی زێڕین.

قۆناخەکانی سەرکەوتنی مایکل بە کورتی ئەمانە بوون:

١ـ بڕیاری دا.

٢ـ خۆی گەیاندە نوختەگۆڕان. ئەمن داوام لێ کرد لە مێشکی خۆی دا ناڕەحەتی لەگەڵ شێلگیر نەبوونی راهێنانەکانی و خۆشیی زۆریش لەگەڵ راهێنانی بەردەوام پێکەوە ببەستێ.

٣ـ بە بەرنامە دانانی بەردەوامی مێشکی, توانی خۆی بۆ راهێنان و سەرکەوتن گرێدراو بکا.

ئەگەر فێر بی مێشکی خۆت کۆنترۆڵ بکەی تێ دەگەی چ توانایەکی گەورەی هەیە. کەوایە بۆ راهێنانی ئەمڕۆ دەفتەری سەرکەوتنی خۆت ئامادە بکە. پاشان باش بیر بکەوەو وەبیر خۆت بێنەوە لە چ کاتگەلێکی ژیانت دا بە ئەنقەست رەوتی باشی کارەکانت تێك داوە. چ کارگەلێکی هەڵەت بە ئەنقەست کردوە کە بوونە هۆی ئەوەی تەواوی زەحمەتەکانت بە فیڕۆ بچن. بۆ نموونە داخوا ڕێ کەوتوە لەگەڵ یەکێك پێوەندییەکی زۆر

باش و ئاشقانەت هەبێ بەڵام لە نەکاو ڕۆژێك لە دڵی خۆت دا بڵێی: "خوای گەورە! ئەگەر ئەو بەجێم بهێڵێ چ ڕوو دەدا؟ دیارە ئەمن ئازارێکی زۆر دەچێژم. کەوایە باشترە وازی لێ بێنم." پاشان هەر جۆرە ئۆگرییەك کە بۆ تێکدانی کارەکانت هەستت پێ کردوە, بێنەوەبیرو لە دەفتەرەکەت دا یادداشتی بکە. بەڵام لەبیرت بێ کە لە باوەڕی کەسایەتیی خۆتەوە هەستێکی خەراپت نەبێ. مێشکی تۆ تەنیا لە هەوڵی ئەوە دایە خۆشیت بۆ دابین بکاو هەر کارێك دەیکا بە مەبەستی پارێزگاری لە تۆیە چونکە پێی وایە ئەم کارە بە قازانجی تۆیە, هەرچەند تەنیا بۆ ماوەیەکی کورتیش تۆ لەو ناڕەحەتییە بپارێزێ. تەنیا دەبێ فێری بکەی کە بۆ پارێزگاری لە تۆ میتۆدێکی موناسیب هەڵبژێرێ.

ئێستا کە هەڵە بە ئەنقەستەکانی خۆتت ناسی, بۆ لەنێوبردنیان خۆت بگەیەنە نوختەگۆڕان. کارێك بکە مێشکت باوەڕ بکا کە پێویستیت بەم گۆڕانە هەیەو بۆ ئەم کارەش لە نووسین کۆمەگ وەرگرە. دوو پێرستی درێژ لەو ناڕەحەتییانە کە لە ئاکامی نەگۆڕان دا هەستیان پێ دەکەی و لەو خۆشییانە کە بە ئەنجامدانی ئەو گۆڕینە بەدەستیان دێنی, بە هەموو وردەکارییەکەوە بنووسە.

ئێستا بە ئاسانی لە میتۆدی ڕێژەیی کەلك وەرگرە تا سەرمەشقە کۆنەکەی نێو مێشکت لەکار بخەی. ئەم شێوەیە بەڕاستی سادەیەو ئەتۆ ئێستا لە ئەنجامدانی دا کارامەیی پێویستت بەدەست هێناوە. بیرەوەریی هەڵەکانت بێنەوە بەرچاو و فیلمێکی سەیرو پێکەنین بزوێنی لێ ساز بکە. تەنانەت ئەو فیلمە بکە بە کارتۆن و ئەوەندەی پاش و پێش پێ بکە تا C.Dی بیرەوەرییەکانت تەواو برووشێ و لەکار بکەوێ.

ئێستا لە دواهەنگاو دا بۆ گەیشتن بە سەرکەوتن, سەرمەشق و بەرنامەیەکی تازە بدە بە مێشك و بۆ کاریگەرکردنی سەرکەوتنی خۆت بێنە بەرچاو. خۆت لە دڵخوازترین حاڵەت دا وێنە بگرەو هەموو ڕۆژێ تەماشای ئەو فیلمە بکە. لەزەتی سەرکەوتن پێش وەدەستهێنانی بچێژە.

هــەموو خــەڵك ئــارەزووی متمانەبــەخۆبوون دەكــەن. وەختێـك لێیـان دەپرسـی بۆچـی سەرناكەون, دەڵێن: "ئەمن بـەڕادەی پێویـست متمانـەم بـەخۆم نیـە." بـاش گـوێ بگـرە. متمانەبەخۆبوون شتێك نیە لە دوكانان بفرۆشرێ. ئەتۆ دەبێ بۆخۆت متمانە بـەخۆبوون لـە خۆت دا دروست بكەی. متمانە بەخۆبوون شـتێك نیـە جگـە لـە هەسـتكردن بـە توانـا. ئـەم هەستە هەمیـشەیی نیـە. تـا ئێستا كەسـم نـەدیوە هەمیـشە هەسـت بـە توانـا بكـا, بـەڵام سەركەوتووترین كەس ئەو كەسەیە بتوانێ ئەم هەستە لەوكاتەدا كە پێویستیی پێیـەتی لـە خۆی دا پێك بێنێ.

لەبیرت نەچێ هەستی باوەڕبەخۆبوون شتێك نیـە جگـە لـە حاڵـەتێكی فكـری و لەشـیی خۆت و ئەتۆ وەك هەموو هەسـتێكی دیكـە دەتـوانی بیگـۆڕی یـان لـە وەخـتی پێویـست دا دروستی بكەی. گرنگ نیە لە دەوروبـەرتان چ رووی داوە. ئـەم هەسـتە هـەر كاتێـك بتـەوێ لەبەردەستت دایە.

بۆ پێكهێنانی هەستی متمانەبەخۆبوون سـێ شـێوە هـەن كـە دەتـوانرێ هـەموو كاتێـك بەهرەیان لـێ وەرگیرێ:

١ـ ئـەم شـێوەیە بـاش دەناسـی و پێـشتر كـەلكت لـێ وەرگرتـوە. **كـەلك وەرگـرتن لـە ئامرازی لەش.** حەتمـەن لەبیرتـە كـە هـەر هەسـتێكی تـا ئێـستا بووتـە ـ تـرس, تـووڕەیی, سەرنج, خەمۆكی یـان خۆشـحاڵی ـ بەرهـەمی جـۆری بـەكاربردنی لەشـی خۆتـە. تـەنیا بـە جموجۆڵـە كـە دەتـوانی هەسـتێك لـە خـۆت دا پێـك بـێنی: جـۆری هەناسـەدان, حاڵـەتی دەموچاو, شێوەی بەڕێ دا رۆیشتن یان راوەسـتان و جـۆری بزوانـدنی ئەندامـەكانی لەشـت هەموویان لەو هەستەدا كە ئێستا هەتە كاریگەرن. كەوایـە ئەگـەر متمانـەت بـە خـۆت نیـە, خێراترین شێوە بۆ پێكهێنانی ئەم هەستە گۆڕینی حاڵەتی لەشتە.

بەشـێك لـە سـیمیناری سـەركەوتنی بێسـنوور بـۆ لـەنێوبردنی تـرس تـەرخان كـراوە. ئامانجی ئێمە ئەوەیە نیشان بدەین كە چۆن دەتوانی هەر ترسێك لـە دەمەسـاتێك دا لـەنێو بەری و بۆ ئەم كارە لە كۆتایی سیمینارەكەدا بە پێی پێخواسی بەسەر بەسـتێنێكی ئـاگردا دەڕۆین. دەپرسی چۆن؟ شێوەی كارەكەم ئەمەیە كە داوا لە بەشداران دەكەم لەشـیان بـە

جۆرێك كە رەنگە تا ئێستا تاقییـان نەكردبێتـەوە, ببزێـون. داخـوا لەبیرتـە؟ لـە باسـەكانی پێشوودا بە درێژی لەم بارەیەوە خوێندتەوە. هەسـتی خـەراپ بـەهۆی جوولـەی خەراپـەوە دروست دەبێ. ئەو شێوەیەكە لەشی خـۆتی پـێ دەبزێـوی, جـۆری هەناسـەدانت, حالـەتی دەموچاو و شكلّی راوەستانت دەسبەجێ شـوێن لەسـەر هەسـت و بیركردنـەوەت دادەنـێن. بۆیە ئەگـەر پێویـستیت بـە متمانەبـەخۆبوون هەیـە دەبـێ بـەجۆرێك بجوولێیـەوە كـە ئـەم متمانەیە دروست بكەی. لە راستی دا خۆت لە چەماوەی تواناتادا بگەیەنیە دە یان زیاتر.

ئەمن لە بەشداران داوا دەكەم بەرەو ئاگر برۆن. زۆربەیان دەلـێن: "ئـۆی, خوایـەگیان! پێم وا نیە بتوانم ئەم كـارە بكـەم!" و ئـەمن دەلـێم: "ئـەمنیش ئەگـەر بـەو راوێـژەم قـسە كردبایە حەتمەن نەم دەتوانی وا دابنێم كە دەتوانم ئەم كارە ئـەنجام بـدەم. راسـت بـەوە! هەناسـەی قـوول و قـایم هەلكێـشە! قـوولّترو قـایمتر! و بـە هـەموو توانـا هەناسـە بـدە دەرەوە." دەمەوێ بلێی: "دەتوانم!" هێندێك دەلێن: "ئۆی, نا." بـەلام ئـەمن دەنـەرێنم: "بلێ دەتوانم! دووبارە بلێ, دەتوانم!" و زۆری پێ ناچێ كە ئـەوان توانایـەكی ئـەولاتر لـە باوەڕی خۆیان هەست پێ دەكەن و ئەمن دەلێم: "برۆ پێش!" و هەموویان پێكەوە بەسەر ئاگرەكەدا دەرۆن. رەنگە وەك شێتی بێتە بەرچاو, بەلام ئەم میتـۆدە متمانەبـەخۆبوونێكی باوەڕپێنەكراو پێك دێنێ. ئەو كەسانەی ساتێك پێش ئێستا لە ئاگر دەترسان ئێستا بـاوەڕ بەخۆبوونی پێویستیان هەیە بۆئەوەی بە پێخواسی بەسەر ئـاوردا بـرۆن و ئـەم جیاوازییـە, تەنیا بە گـۆڕینی بیركردنـەوەو هەسـتی وان و بـە كۆمـەگی گـۆڕینی شـێوەكانی جوولانـدنی لەشیان بەدەست هاتوە.

ئەمن لە تەواوی سـیمینارەكانم دا, لـە هـەموو لەشـم بـۆ قـسەكردن كۆمـەگ وەردەگـرم چونكە ئەگەر قەرار بایە نووسینەكانم بە تەنیایی ئەو توانایەیان هەبێ, ئەوانم بە شووشەوە دەدا تا هەموو كەس بیان خوێنێتەوە, بـەلام ئـەمن بـەو حالەتانـە كـە بەخۆیانـەوە دەگـرم هەستی باوەڕ بەخۆبوون لـە خـەلكی دیكـەدا پێـك دێـنم. ئـەتۆ دەتـوانی دلّنیـا بـی كـە بـە كۆمەگی لەشت بە هەر ئاكامێـك بتـەوێ دەگـەی. وەختێـك كەسـانی متمانەبـەخۆ دەبـینی, تەنانەت بێئەوەی یەك وشـە لـە زاریـان بێتـەدەر هەسـت دەكـەی متمانـەیان بـەخۆ هەیـە. وانیە؟ لە راستی دا رەفتارو جموجۆلیان لەگەل تۆ قسە دەكا. جۆری قـسەكردن بـە چـاكی نیشاندەری متمانەبەخۆبوون یان بێ متمانەییە.

ئەگەر لە سیمینارەکانم بەم جۆرە دەست بە قسە بکەم: "ئم... ئم... ئەمن... ناوم... توونی رابینزەو... ئم... دەمەوێ لە چەند رۆژی داهاتوودا لەگەڵ ئێوە بم و... ئم..." ئێوە دەتوانن متمانە بە قسەکانم بکەن؟ رەنگە بڵێن: "خوایە, کەنگێ لە دەستی ئەم کابرایە نەجاتم دەبێ؟!" یان "لێرە چ باسە؟ کابرایەکی ئالوودەیان هێناوە قسە بۆ خەڵك بکا؟" بەم جۆرە قسەکردنە ئەمن بە هیچ جۆر ناتوانم پێوەندیتان لەگەڵ دامەزرێنم.

توانای من لە سیمینارەکانم دا بەوەیە کە متمانەم بە ئاکامەکانیان هەیە. ئەگەر وا نەبایە ئەتۆ ئێستا خەریکی خوێندنەوەی ئەم دێرانە نەدەبووی. بەڵام هەمیشە وا نیە. ئەمن ناتوانم هەمیشە لەو ئاکامەی بەدەستی دێنم دڵنیا بم. داخوا ئەتۆش کەوتوویە هەل و مەرجێکی واوە؟ ئەمن لەو جۆرە وەختانەدا جۆرێك رەفتار دەکەم کە دەڵێی دەزانم لە داهاتوودا چ دەبێ. ئەم میتۆدە شێوەیەکی زۆر موناسیبە. رەنگە بڵێی خۆ ئەمن ناتوانم ئاگام لە داهاتوو بێ. بەڵام دەبێ بزانی ئەگەر لە ئاکامی کارەکەت دڵنیا بی دەتوانی لێوەشاوەیی خۆت نیشان بدەی. بەڵام ئەگەر لێوەشاوە بی و متمانەت بەخۆت نەبێ هیچ کات سەرناکەوی. هەموو وەختێك لە جیهان دا کەسانی شیاو و لێوەشاوە هەن کە تەنیا بەهۆی متمانە بەخۆنەبوون لە ژیانیان دا بەقەدەر نووکی دەرزی سەرکەوتوو نابن. ئەوەی بە تۆی پێشنیار دەکەم شوێنەوارێکی نائاسایی لە بەدەستهێنانی متمانەبەخۆبوون دا هەیە, کەوایە بەکاری بەرە تا فێر بی بە لێوەشاوەیی و توانای خۆت بگەیە ئاکامێك کە پێویستیت پێی هەیە.

هەرچەندی باوەڕبەخۆبوونت پتر دەست کەوێ لەوەی بەدەستی دێنی سەرت سوڕ دەمێنێ. کەوابوو تاقی بکەوە. هەوڵ بدە لەشت بخەیە حاڵەتێکەوە کە دڵنیاییت پێ دەبەخشێ. بڵێ چۆن؟ هەر ئێستا راست بەوە. مەیکە تەمبەڵی! هەست بکە ئەمن لەوێم. هەناسەی قووڵ و درێژ هەڵکێشە. قووڵتریش. ئێستا باش فکر بکەوەو یەکێك لەو کارانە کە بەباشی لەدەستت هاتوون وەبیر خۆت بێنەوە. هەر کارێك, هەرچەندیش لەبەرچاو چووك و بێبایەخ. ئێستا راست وەك ئەو کاتە دەجووڵایەوە بجووڵێوە. حاڵەتی دەموچاوت راست وەك ئەو وەخت لێ بکە. لە هەر بارێکەوە پێت خۆشە دەست بکە بە قسە. دەستەکانت بجووڵێنە. وشەکان بە متمانەی تەواوەوەو بە قایمی دەربڕە. لەبیرت بێ ئەو شێوەیەی

قسەی پێ دەکەی لەو هەستەی لە لایەنی بەرامبەرت دا پێکی دێنی زۆر کاریگەرە, کەوایە بەڕاوێژی کەسێك قسە بکە کە باوەڕی تەواوی بە قسەکانی خۆی هەیە. لە وجوودی خۆت دا هەست بە توانا بکە. گرنگ نیە قسەکانت چەند سەرنج ڕاکێش و دڵچەسپن, ڕاوێژی دەنگی تۆ دیاری دەکا داخوا ئامادەبووان گوێی لێ دەگرن یان نا.

بە جووڵەی لەشی خۆت دەتوانی ئەو باوەڕبەخۆبوونەی پێویستتە بەدەست بێنی. لەش ئامرازێکی نائاساییە. دەتوانی بە کۆمەگی وی لە یەك لەحزەدا هەستی خۆت بگۆڕی و لە ناڕەحەتییەوە بگەیە خۆشی و لە ترسەوە دەستت بە هێزو توانا ڕابگا. گرنگ نیە چەند لەحزە پێش ئێستا چ هەستێکت بووە. ئەگەر دەتەوێ متمانەبەخۆبوونت لە دەست بچێ شل و ول بجووڵێوەو بەبێ وازی قسە بکە. لە ماوەیەکی کورت دا نەك هەر هەست بەداهێزان دەکەی بەڵکوو ڕاست دەگەیە ئەو ئاکامە کە ناتوانی هیچ کارێك بکەی. ئەم بنەمایەت لەبیر بمێنێ: بە وەکارخستنی لەشت دەتوانی خۆت بخەیە حاڵەتێکەوە کە هەست بە تواناو متمانەبەخۆبوون بکەی. گرنگ نیە پێشتر چیت بەسەر هاتوە, گرنگ نیە هەل و مەرجت چەند دژوارە, گرنگ نیە وەزعەکە چەند سامناك دێتەبەرچاو, دەتوانی متمانەت بە خۆت هەبێ.

هیچ کاتێك بە خۆت مەڵێ ئەمن بە ڕادەی پێویست متمانەم بە خۆم نیە. ئەگەر هەست دەکەی متمانەت بە خۆت نیە دەبێ بزانی متمانەبەخۆبوون شتێك نیە کەسێك لە پاکەتێکی سەرداخراودا پێشکێشت بکا یان پێشتر بووتەو ئێستا لە دەستت داوە. بڕوابەخۆبوون دەبێ بۆخۆت لە خۆتی دا پێك بێنی. بەشێوەی قسەکردنت, جموجۆڵت یان حاڵەتی دەموچاوت.

٢ـ خڕکردنەوەی فکری خۆت کۆنترۆڵ بکە. لەبیرت بێ کە فکری خۆت لەسەر هەرچی خڕ بکەیەوە هەر ئەو هەستەت دەبێ. کەوایە ئەگەر هەمیشە بیر لەوە بکەیەوە کە بۆچی وەزع وەك ئەتۆ دەتەوێ ناڕواتەپێش, بێگومان ناتوانی متمانەت بەخۆت هەبێ.

پێشتریش گوتبوومان کە هەرچی فکری لەسەر خڕ بکەیەوە ئەوت دەست دەکەوێ. ئەگەر هەمیشە تەواوی فکرت لەسەر ئەو کارانە خڕ بکەیەوە کە بۆت نەکراون و ئەو ناڕەحەتییە زۆرە کە لەوەڕا پەیدا بووە لە خۆت دا زیندوو بکەیەوە, زۆر زوو هەستی

پێشگۆیی نێگەتیڤ بەدەست دێنی. دەزانـی پێـشگۆیی نێگـەتیڤ چـیە؟ بـا نموونەیـەکی سادە بێنمەوە:

حەتمەن بۆ تۆش هاتۆتەپێش کە پێش دەست پێکردنـی کارێك دڵنیـا بـی پێـشهاتێکی ناخۆش روو دەداو راست واش دەرچووبێ. ئەم مەسەلەیە هیچ پێوەنـدیی بـە شـتی ئـەودیو سروشتەوە نیە. ئەوەی دەبێتە هۆی ئەو پێشهاتە ناخۆشە, ئەو کارانەن کە بێ ئـەوەی بـە خۆت بزانی بۆ ئامادەکردنی هەل و مەرجی ئەو رووداوە ئـەنجامیان دەدەی. بۆخـۆت تـاقی بکەوە. تکایە لەبارەی شتێکەوە بیر بکەوە کە بەڕاستی دەتەوێ لە داهاتوودا رووبـدا. هـەر شتێك کە پێت خۆشە بیکەی یان بۆت بێتەپێش, شتێك کـە هێـشتا رووی نـەداوەو ئـارەزووی دەکەی رووبدا. چ هەستێکت هەیە؟ زۆر باشە, ئێستا لەو حاڵەتە وەرە دەرێ و بـە جۆرێـك بیر لەو مەسەلەیە بکەوە کە وا بزانە دڵنیـای روو دەدا. دەمـەوێ بـە تـەواوی دڵنیـا بـی کـە پێشهاتێکی وا روو دەدا.

باش لەو دیمەنانە ورد بەوە کە لە مێشکت دا نەخش دەبەستن. لەگەڵ جاری پێـشوو چ جیاوازییەکیان هەیە؟ داخوا گۆڕانێك لە حاڵەتی لەشت دا هەست پێ دەکەی؟ وا تێ دەگەم وەڵامەکەت پۆزەتیڤە.

وەختێك لە خەڵك دەپرسم کاتێك هیوادارن شتێك روو بدا لەگەڵ ئەو کاتـەی دڵنیـان روو دەدا چ جیاوازییەکی هەیە, دەڵێن: "باشە, ئەمن بۆم دەرکەوتوە ئەوکاتەی تەنیا ئارەزووم دەرکرد دیمەنی داهاتوو هێشتا تاریك و لێڵ بـوو." هێنـدێك کـەس دەڵـێن دیمەنـەکانی نێـو مێشکیان خۆڵەمێشی یان رەش و سپی بوون, یان بە هێنانەبەرچاوی داهاتوو دوو دیمەنیان لـە مێـشك دا هـەبوون, تـەنیا یـەك دیمـەنیان لەبەرچـاو بـوو: دیمـەنی سـەرکەوتن. سـەرنج راکێشە یان نا؟

وەختێك ئیمانت بە رووداني پێـشهاتێك هەیـە بـە تـەواوی فکـری تـۆ رووی لـەو دەبـێ و چونکە یەقینت هەیـە دێتـەدی هەسـت بـە بڕوابـەخۆبوون دەکـەی. وەختێـك ئیمانـت هەیـە پێشهاتێك روو دەدا بەخۆت نیە زەمینە بۆ رووداونەکەی پێـك دێـنی. زۆربـەی خـەڵك دەڵـێن وەختێـك تـەنیا ئومێـدم هـەبوو چـالاك نـەبووم بـەڵام وەختێـك دڵنیـا بـووم روو دەدا تـەنیا چاوەڕێی رووداني پێشهاتەکە نـەبووم بەڵکـە بۆخـۆم دەسـتبەکار بـووم. داخـوا شـتێکی وا

لەبارەی تۆشەوە راستە؟ هەرچەند زیاتر فکری لەسەر خڕ بکەیەوە ئیمکانی روودانەکەی زیاتر دەکەی, چونکە مێشکت هاوئاوازیی جۆراوجۆر بەرقەرار دەکا. مێشك دەڵێ ئەمە پێشهاتێکە کە حەتمەن روو دەداو ئەگەر ئەمن ئەم کارانە بکەم چێژێکی زیاتر لە ژیان وەردەگرم. راست وەك ئەوەیە کە بۆ گەیشتن بە شوێنێك کە لێت روونە, ئەتۆ دەبێ رێگایەك ببڕی. گەیشتن بە شوێنی مەبەست حەتمییەو تەنیا کارێك کە دەبێ بیکەی بڕینی جادەکەیە.

ئەوکاتەی تەنیا هیواداری ئەو پێشهاتە روو بدا, مێشك نازانێ دەبێ چ بکا. هەست بە دڵنیایی ناکا, بەڵام ئەگەر یەقینت هەبێ, بە هەموو وجوودتەوە لەسەر ئەو کارە ساغ دەبیەوە. مێشکیش دەڵێ ئاکامەکە دیارە. ئەمن هەر ئەوەندەم لەسەرە بەدوایەوە بم, متمانەبەخۆبوونت لەسەرێیەو هەست دەکەی پڕی لە وزەو توانا.

کەوابێ دەبێ بەسەر خڕکردنەوەی فکری خۆت دا زاڵ بی, بەڵام چۆن؟ گوتمان کە بۆ ئەم کارە دەبێ پرسیار بکەی. خڕبوونەوەی فکری تۆ ئەو پرسیارانە دیاریی دەکا کە لە خۆتیان دەکەی. دیارە خەڵکی گومانپەروەریش زۆر پرسیار دەکەن بەڵام پرسیارەکانی وان عادەتەن بەم جۆرەن: "داخوا بەڕاستی دەتوانم ببمە هۆی گۆڕانی ئەم وەزعە؟"

ئەم جۆرە پرسیارانە هیچ کۆمەگێك بە تۆ ناکەن بەڵکە بە پێچەوانە بە دروستکردنی شك و گومان زەبر لە بڕوابەخۆبوونت دەدەن. باشتر وایە لە خۆت بپرسی: "باشترین شێوە بۆ ئەنجامی ئەو کارە کامەیە؟" بەم پرسیارە دەتوانی دڵنیا بی کە بەو ئامانجە دەگەی و باشترین و کورتترین رێگا هەڵدەبژێری. جگە لەوە, لە درێژەی رێگادا چێژ لە رێبازەکەش وەردەگری. کەوایە بە پرسیارەکانی خۆت دەتوانی ئەو پێش زەمینەیە دروست بکەی کە ئەم کارە کردەنییەو دەبێتە هۆی ئەوە متمانەت بەخۆت هەبێ, چونکە پێت وایە کە: "قەرارە ئەوەی چاوەڕوانی دەکەم روو بدا, کەوابێ دەتوانم بە دڵنیاییەوە کارەکەم دەست پێ بکەم." بەڵام ئەگەر پرسیاری تۆ ئەو هەستە دروست بکا کە لەوانەیە ئەم کارە جێبەجێ نەکرێ یان ناومکین بێ, ئەتۆ متمانەبەخۆبوون لە دەست دەدەی. داخوا بەم جۆرە روانینەوە دەتوانی وەدوای ئەم کارە بکەوی؟

٣ـ سێیەمین میتۆد بۆ دروستکردنی هەستی باوەڕ بەخۆبوون, گۆڕینی باوەڕە بنەڕەتییەکانتە. پێشتر بە درێژی لەبارەی چۆنیەتیی ئەم کارەوە قسەمان کردوە. ئەگەر

باوەڕت وا بێ کە تەنیا لەو کارانەدا کە پێشتر کردووتن و ئاکامت لێ وەرگرتوون دەتوانی لە بەرهەمی کارەکەت دڵنیا بی, ژمارەی ئەو کارانە کە لە ئەنجامدانیان دا هەست بە متمانەبەخۆبوون دەکەی زۆر بەرتەسك دەبێ.

هێندێك دەڵێن: باشە, چۆن دەتوانم دڵنیا بم لەم کارەدا سەردەکەوم و بە ئاکامێك دەگەم کە تا ئێستا بەدەستم نەهێناوە؟" ئەمن بۆخۆم لە ئەنجامدانی هەر کارێك دا, تەنانەت ئەو کارانەش کە پێشتر نەم کردوون تەواو لە ئاکامی کارەکەم دڵنیام و دەزانم بە یەقین سەرکەوتوو دەبم, چونکە باوەڕم وایە هەر کارێك لە فکری مرۆڤ دا جێی بێتەوە کردەنییەو ئەمن دەتوانم ئەنجامی بدەم. ئەمن ئیمانم هەیە کە ئەگەر خۆم بۆ ئەنجامدانی کارێك بە بەرعۆدە بزانم, حەتمەن ڕێگایەك بۆ سەرکەوتن دەدۆزمەوە, گرنگ نیە هەل و مەرج چەندە سەخت و دژوار دێتەبەرچاو. ئەگەر بزانم پێش من تەنیا یەك کەسیش ئەم کارەی ئەنجام داوە, ئەنجامی ئەم کارە لە توانای خۆم دا دەبینم. حاڵەتێکی وا ڕێگام پێ دەدا متمانەبەخۆبوونم بپارێزم و بۆ گەیشتن بە ئامانجەکەم بەهرەی لێ وەرگرم.

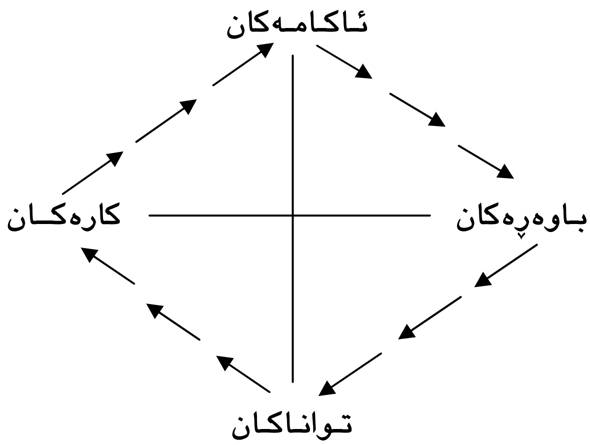
باش فکر بکەوە, هەر شارەزاییەك ئێستا هەتەو هەر کارێك ئەمڕۆ بە ئاسانی ئەنجامی دەدەی, ڕۆژێك بۆ یەکەم جار تاقیت کردۆتەوە. وەختێك, ئەم کارەشت بۆ یەکەم جار دەست پێ کردبوو, کەوایە بۆچی لە ئەنجامدانی کارە تازەکان دا تووشی گومان و دوودڵی دەبی؟ ئەمن دڵنیام لە هەموو کارێك دا سەردەکەوم چونکە بەخۆم دەڵێم: "بڕوانە, ئەگەر هەموو شتێك بەو جۆرەی دەتەوێ نەچێتەپێش حەتمەن شتێك فێر دەبی و هەر ئەمە دەبێتە هۆی هەستکردن بە خۆشی و سەرکەوتن. چونکە فێربوون دەبێتە هۆی ئەوە لە دواڕۆژدا باشتر کار بکەی."

جـغـزی سـەرکەوتن

فێربە متمانەبەخۆبوون بە هەر شێوەیەك بپارێزی. چونکە زۆربەی وەخت پێویستیت پێی هەیە. زۆر کەس لەمن دەپرسن پیاو چۆن دەتوانێ هەموو دەمێك متمانەی بە خۆی هەبێ. ئەمن بۆ ئەو کارە شێوەیەکی سادەم هەیە کە ناوم ناوە **جغزی سەرکەوتن**. لەم جغزەدا بە چاکی دەکرێ روون بکرێتەوە کە بۆچی هێندێك سەرکەوتوون و ژمارەیەك

ناسەرکەوتوو. بۆچی دەوڵەمەندان، دەوڵەمەندتر دەبن و هەژاران، هەژارتر دەبن، سامان نەك بە مانای هەبوونی دراو، بەڵکوو دەوڵەمەند بوون، لەباری هەست، فکری، پێوەندی، رووحی، مەعنەوی و لەشییەوە.

تەگەری سەرکەوتن لێرەدا دەبینی:



چوار چەمکی بنەڕەتی لە دیاریکردنی چۆنیەتیی ژیان دا، رۆڵێکی گرنگیان هەیە: تواناکان یان پوتانسیەلی دەروونی، کارەکانی مرۆڤ، ئەو ئاکامانەی بەدەستیان دێنی و باوەڕەکانی.

دەبینی کە ئەو چوار چەمکە بە چەند سەرە پەیکان بە خەتی ئەقرەبەکانی سەعات دا پێکەوە پەیوەند دراون. ئەم حەرەکەتە بەردەوام لە کاردایە، وایە پوتانسیەل رێخۆشکەری کارەکانمانە، باشە، پوتانسیەلی هەرکەس چەندە؟

بە باوەڕی من بێ بڕانەوە. هیچ کام لە ئێمە لە پوتانسیەلی راستەقینەی دەروونمان تەنانەت نیزیکیش نابینەوە. ئەگەر بتوانین لەو پوتانسیەلەی هەمانە زۆرترین بەهرە وەرگرین، باشترین کار دەکرێن.

لە جغزی دواتر دا کارەکان دەبینن. بۆ سەرکەوتن تێکۆشان و کار پێویستن. بە هەوڵ و تێکۆشانە کە لە ریزبەندیی جغزەکەمان دا دەگەینە ئاکامی سەرکەوتوو، بەڵام ئەمە بە

تەنیا بەس نیە. زۆر کەس هەن کە زۆر هەوڵ دەدەن بەڵام دیسان ئاکامی دڵخواز بەدەست ناهێنن. لەوانەیە ئەتۆ لەگەڵ ئەوەی زۆریش هەوڵ دەدەی سەدان هەزار دۆلار زەرەر بکەی. بۆچی؟ بەهۆی ئەوەی فکرت خەریکی پێشگۆیی نێگەتیڤە. چاوەڕوانە ئەوەی نابێ بێتەپێش, رووبدا, هەروا بزانە ئەتۆ بەخەڵك دەڵێی: "خوشکان, برایان, ئێوە نابێ شت لەمن بکڕن." وانیە؟ بەڵێ, دەزانم ئەم وشانەتان بە زمان دا نایەن بەڵام شکڵی بزووتنەوەی حاڵەتی دەموچاوتان ئەم پەیامەی داوە بە خەڵکی دیکە. کەوایە تەنیا بە کۆمەگی بیروباوەڕی پارێزەر دەتوانین کارگەلی سەرکەوتوو ئەنجام بدەین.

ئێستا دیسان تەماشای جغزی سەرکەوتن بکەوە. پوتانسیەل لەوێیە, ئامادەی کەلك لێوەرگرتن, بەڵام دەبێ دەلیلێکت بۆ کەلك لێ وەرگرتنی هەبێ تا بتوانی دەست بە بەهرە لێوەرگرتنی بکەی. داخوا ئەگەر باوەڕت وابێ: "ئەمن بەڕادەی پێویست متمانەم بە خۆم نیە, سەرمایەو پاڵپشتێکم نیە, قەتم ئەم کارە نەکردوە, مومکین نیە سەرکەوم." دەچیە لای پوتانسیەلە دەروونییەکەت؟ بە دووری دەزانم. کەوایە بۆ کەلك وەرگرتن لە پوتانسیەل, بوونی باوەڕ بە تواناو سەرکەوتن, مەرجێکی پێویستە. ئەگەر باوەڕێکی وات نەبێ, لە لانی زۆری توانای دەروونیی خۆت کەلك وەرناگری, لە ئاکام دا ئەوەی دەیکەیە کردەوە بەرهەمێکی کەمی لێ پەیدا دەبێ.

ئاکامگەلی لاواز چ بەسەر تۆ و باوەڕەکانت دێنن؟ مێشك دەڵێ دەم زانی توانایەکی زۆرم نیە. ئێستا وا دابنێ ئەتۆ باوەڕگەلی پۆزەتیڤ و توانابەخشت هەیە. چ روو دەدا؟ بە کۆمەگی ئەم باوەڕانە, زۆرترین کەلك لە پوتانسیەلی خۆت وەردەگری.باشترو زۆرتر کار دەکەی, کەوایە ئاکامێکی نائاسایی بەدەست دێنی. بە خۆت دەڵێی: "دەم زانی سەردەکەوم." و ئێستا بە دڵنیاییەوە ئەم باوەڕەت لە پێشوو قایمترو بەهێزتر بووە. دەی کەوایە چ دەکەی؟ بە متمانەبەخۆبوونی زیاترەوە دیسان لەوپەڕی پوتانسیەلی خۆت بەهرە وەردەگری, زۆر کار دەکەی و ئاکامگەلی باشتر وەدەست دێنی. باوەڕەکانت چیان لێ دێ؟ قایمترو بەهێزتر دەبن.

ئێستا ئەتۆ لە جغزی سەرکەوتن دا دەسووڕێیەوەو هەر لەحزە دەورێکی خێراتر هەڵدەگری. رەنگە بڵێی: "باشە, چۆن دەتوانم خۆم لە یەکێك لەو چوار قۆناغەدا بەرمە پلەیەکی هەورازتر تا هەموو جغزەکە بەرەژوور بچێ؟

گوتمـان پوتانـسيەلی هـەموو کـەس بـێ بڕانەوەیـە. ئـەتۆ پێویـستیت بـە بردنەسـەری پلەکەی نیە, تەنیا کار کە دەبێ بیکەی کەلك لێوەرگرتنیەتی. بۆ ئەم کـارە پێویـستیت بـە گۆڕینی باوەڕەکانـت هەیـەو باشـترین و سـادەترین ڕێگـاش بـۆ گـۆڕینی بـاوەڕە کۆنـەکان, میتۆدی **پێش بینی ئاکامەکان پێش ڕوودان** یانە. دەڵێی ڕێی تێ ناچێ؟ کەوایـە ڕێگـا بـدە پێکەوە تاقی بکەینەوە:

تکایە هەر کارێکت هەیە بۆ دوایەی هـەڵگرەو ڕاهێنانێـك کـە بـۆت شـی دەکەمـەوە هـەر ئێستا ئەنجامی بدە.

بە پێوە ڕاوەستە. لاقەکانت جووت کە. دەستی ڕاستت بڵنـد کـەو لـە حاڵێـك دا قـامکی شادەی دەستی ڕاستت ڕاستەوخۆ بەرەو پێشەوە ڕاداشتوە, ئامـاژە بـە ڕووبـەڕووی خـۆت بکە. زۆر باشە! ئێستا چەندی بۆت دەکرێ بـە خـەتی ئەقرەبـەکانی سـەعات دا بـسووڕێ. ئەمجار ڕاست بڕۆ پێش. دڵنیام بـۆ چـەند لـەحزە نـازانی بـەرەو چ لایـەك دەڕۆی. ڕاسـتە؟ بەڵام ئەوەی دەمەوێ بیکەی ئەوەیە کە سیـستمی دەمـاریی خـۆت بـۆ ئـەم کـارە گرێـدراو بکەی. چۆن؟ زۆر ئاسانە, لە هـەر کارێـك تـا ئێـستا کردووتـە ئاسـانتر. چـاوانت لێـك نـێ و وادابنێ سەرلەنوێ دەستی ڕاستت بڵنـد دەکـەی. جۆرێـك ئـەوە بێنـە بەرچـاو هـەروا بزانـە بەڕاستی دەیبینی.

دەستی خۆت ببینە کە دێتـە سـەرێ و دەگاتـە بەرامبـەرت. پاشـان لـە فکـری خـۆت دا بڕوانە خۆت کە وەك ئەقرەبەکانی سەعات هەڵدەسووڕێی. دەورێك. خێـراو بـێ ڕاوەسـتان. چێژ لەم کارە وەرگرە, ڕاست وەك منداڵان. باشە, ئێـستا ڕاسـت بـڕۆ پـێش. دووبـارە سـێ دەور لە خەتی ئەقرەبەکانی سەعات دا بسووڕێ, ڕاست بۆ پێـشەوە. ئـەم جـار چـوار دەور بسووڕێ و دووبارە ڕاستەوخۆ بڕۆ پێش. ئێستا چاو هەڵێنـە. دەسـتی ڕاسـتت هەڵێنـەو بـە قامك ئاماژە بۆ ڕووبەڕووی خۆت بکە. دەسبەجێ دەورێك وەك ئەقرەبەی سەعات بسووڕێ. خێرا. ئێستا ڕاست بەرەوپێش وەڕێ کەوە. دڵنیام ئەگەر ڕاهێنانەکەت ڕاست ئـەنجام دابـێ ئەمجار مەودایەکی زۆر بێ بەملاولادا کەوتن دەچیەپێش.

چ گۆڕانێك ڕووی دا؟ داخوا پوتانسیەلی دەروونیت زیاد بـوو؟ نـا, ئـەوەی هەسـتت پـێ کرد بەهۆی پێش بینیی ئاکامێك بوو کە دەتەویست بەدەستی بێنی. بۆ ئاڵوگۆڕی بنـەڕەتی

جگە لەمە ڕێگایەك نیە. دەبێ بە ڕاهێنانی مێشك چەندین جار ئاکامی دڵخوازی خۆت بەدەست بێنی, بیهێنیە بەرچاوی خۆت. بەم شێوەیە فکری خۆت گرێدراو دەکەی بۆئەوەی باوەڕو هەستێکت بداتێ کە لەم ڕێگایەدا پارێزەرت بێ. بۆ پێکهێنانی ئەم هاوئاوازییە, پێویستە هەروەخت خەریکی ڕاهێنانی مێشك دەبی هەستێکی خۆشت هەبێ.

ئەگەر دەتەوێ سەرکەوی پێویستیت بە ڕاهێنانی ڕێك و پێك و بەردەوام هەیە, ئەوەندەی باوەڕ کەی. تەنیا لەو حاڵەدایە کە بەهرە لە پوتانسیەلێکی زۆرتر وەردەگری و دەتوانی لە ژیان دا بەڕاستی دەستبەکار بی. ئەمە تەنیا شێوە بۆ متمانەبەخۆبوونی هەمیشەییە. ئەو کارە کە ئەمنیش کردوومە. وەختێك ورەیەکی زۆر کزم هەبوو, بەڵام ئاکامێك کە ئارەزووم دەکرد لە مێشکی خۆم دا دروستم کردو باوەڕم پێ کرد. هەربۆیە توانیم پوتانسیەلێکی زۆرتر بەکار بێنم. زیاترم هەوڵ داو ئاکامگەلێکی باشترم وەرگرت. بۆ بەدەستهێنانی سەرکەوتن لە هەر بوارێك دا, پێویستە خێرایی خۆت لە جغزی سەرکەوتن دا بەریەسەر.

لە کۆتایی دا ئاماژە بە دوو نوکتەی دیکە دەکەم کە بۆ بەدەستهێنانی باوەڕ بەخۆبوون کاریگەرن:

١ـ ئەگەر بەڕاستی دەتەوێ باوەڕبەخۆبوون بەدەست بێنی لە پێش دا بزانە بۆچی متمانەت بەخۆت نیە. ڕەنگە هۆیەکەی گوێ دانی زیاد لە پێویست بە چاوەڕوانی و بیروبۆچوونی خەڵکی دیکە بێ. بە زەرەبین تەماشای کەسایەتیی خۆت بکە. زۆرتر بیر لەو کارانە بکەوە کە لە ژیان دا ئەنجامت داون. ئەتۆ کەسێکی لێوەشاوەو سەرکەوتووی. بێگومان زۆر کار هەن کە بە ئاسانی لەدەستت دێن. گرنگ نیە پسپۆڕیت چیە یان ڕابردووت چ بووە. مسۆگەر لەم دنیایەدا کارێك هەیە کە لە ئەنجامدانی دا باش ڕەفتار دەکەی. حەتمەن هێندێ کارت کردوون کە شانازییان پێ دەکەی. ئەگەر خەڵکی دەوروبەرت لە هێندێ کار دا لە سەرووی تۆوەن, دیسان دەتوانی متمانەت بەخۆت هەبێ چونکە دەتوانی لەوەی ئەوان ئەنجامی دەدەن فێر ببی و ئەوەی بۆخۆت ئەنجامی دەدەی فێری وانی بکەی. کەوایە هەموو کاتێك دەلیل بۆ ڕازی بوون لە خۆت هەیە.

٢ـ بیرەوەرییەکانی خۆت باش لەبیر بن. هێندێ بیرەوەری هەل و مەرجی ژیان زۆر دژوار دەکەن. ئەتۆش بەشێك لەو بیرەوەرییانەت لە زەین دا هەیە, وانیە؟ بیرەوەریگەلێك

کە بە وەبیرهاتنەوەیان لە دڵی خۆت دا دەڵێی: "خوای گەورە! هیچ وەخت ناتوانم دەرەقەتی ئەم کارە بێم." بۆ بەدەستهێنانی متمانەبەخۆبوون, پێچەوانەی ئەمە رەفتار بکە. فکری خۆت زیاتر لەسەر بیرەوەرییە سەرکەوتووەکانت خڕ بکەوە. هەربۆیە ئەمڕۆ دەمەوێ بۆ راهێنان لە دەفتەری سەرکەوتنی خۆت دا پێنج سەرکەوتنی گەورەی ژیانی خۆت بنووسی. ئەو سەرکەوتنانە کە تۆ و هەل و مەرجی تۆیان گۆڕیوە, هەل و مەرجێك کە رەنگە لە توانابەدەرو دژوار هاتبێتە بەرچاو. چەند دێڕێکیش لەبارەی هەرکام لەو سەرکەوتنانەوە بنووسە. بنووسە کە بۆچی توانیت سەرکەوی. بە جۆرێکی دیکە بڵێین ئەو سەرچاوانە لە بیرەوەرییەکانت دەرکێشە: هۆگەلێك کە نیشان بدەن ئەتۆ شیاوی سەرکەوتنی. تەنانەت لە دژوارترین رۆژگارەکانیش دا.

رۆژی حـەڤـدەیـەم

لـەشی سـاغ

ئـەمڕۆ ڕۆژێکـی زۆر گرنگـە. لـە ڕاسـتی دا ئـەمڕۆ ئـەتۆ ژیـانی خـۆت بـۆ هـەتا هەتایـە دەگـۆڕی. لـەم باسـەدا دەمـەوێ لـەبارەی شـێوەی بـەرەژووربردنی وزەو توانـای لەشـەوە لەگەڵت بدوێم. گەورەترین گیروگرفتی زۆربەی خەڵك ئەوەیە کـە هەرچـەند هەمیـشە ئامـانج گەلێکی باش و گرنگیان لە مێشك دایـەو بەرنامـەی دروسـتیش بـۆ گەیـشتن بـەو ئامانجانـە لەبەرچاو دەرگرن, وزەی پێویستیان بۆ هەوڵی گەیشتن بە ئامانجەکانیان نیە. ئـەوان ڕۆژی ٥ تا ٩ سەعات کار دەکەن, ماوەیەکی زۆر لە ڕێبەندان دا سـەرگەردانن, کـەمێك تەماشـای تەلەڤزیۆن دەکەن, کەمێکیش خواردن دەخۆن و پاشـان دەخـەون. کەوایـە دەرفـەتیان بـۆ دروست کردنی خۆیان و گەیشتن بە ئامانجەکانیان نیە.

جیاوازیی گەورەی کەسانی سەرکەوتوو لەگەڵ خەڵکی دیکە لەوەدایە کە ئەوان دەتوانن تا گەیشتن بە مەبەست دەست لە ئامانجی خۆیان هەڵنەگرن و درێژە بـە تێکۆشـان بـدەن, لە حاڵێك دا ئەوانی دیکە, هەر ڕۆژە ئەنجامدانی ئەو کارانەی پێویستییان پێ هەن بۆ ڕۆژی دواتر هەڵدەگرن. نەك لەبەر ئەوەش کە توانا, لێوەشاوەیی یان شـارەزایی پێویـستیان بـۆ گەیشتن بە ئامانجەکانیان نەبێ بەڵکە لەبەر ئەوە کە وزەی لەشیان کەمتر لە ڕادەیەکـە کـە بتوانن لەوە زیاتر وەدوای ئامانجەکەیان بکەون.

هۆی بنەڕەتیی شکانی زۆربەی خەڵك لەشی لاوازی وانە. ئەوان ڕاست وەك ئەو غاردەرە وان کە بە هانکە هانك لە نێوەڕاستی جادە ڕاوەستاوەو دەڕوانێتە وەپێش کـەوتنی ئـەوانی دیکە. بێگومان ئەتۆ ناتەوێ یەکێك لەو کەسانە بـی کـە تـەنیا تەماشـای تێپـەڕینی ئـەوانی دیکە دەکەن, کەوایە باشترە بزانی بۆ بردنەسەری پلەی وزەی لەشی خۆت دەبێ چ بکەی.

ئەمن سیمینارێکی تایبەتیم لە ژێر نـاوی **بەرنامـەی لـەش سـاغی** دا هەیـە کـە لـەوێ دا تەواوی ئەوەی لە شەش ساڵی ڕابردوودا لەبارەی لـەش و سـلامەتییەوە فێـری بـووم فێـری

خەڵکی دیکە دەکەم. هەروەك دەزانی هەتا چەند ساڵ لەمەوبەر, ئەمن هیچ کۆنترۆڵێکم بەسەر لەشی خۆم دا نەبوو. بیست کیلۆ زێدەکێشم هەبوو و دەکرێ بڵێم تۆزقاڵێك وزەم لە وجوودی خۆم دا هەست پێ نەدەکرد. هەشت سەعات دەنووستم. کەچی وەختێك وەخەبەر دەهاتم هێشتا ماندوو بووم. حەتمەن ئەتۆش ئەم وەزعەت هەبووە. نا؟ زەنگی سەعاتێ لێ دەدرا, ئەمن وەخەبەر دەهاتم و بێدەنگم دەکرد بەڵام دە دەقیقە دواتر هێشتا نەم دەتوانی هەستم. بەهۆش بووم, حەزم دەکرد ژیانم بگۆڕێ بەڵام نەم دەتوانی هیچ کارێك بۆ گۆڕینی ئەنجام بدەم چونکە زۆر شەکەت و لاواز بووم. هەرچەند لە بوون لەو هەل و مەرجەدا ئازارم دەچاشت بەڵام لەشم توانای یاریدەدانمی نەبوو. دەتەوێ بزانی هۆی چ بوو توانیم بگۆڕێم؟

لە پێش دا دەستم بە خوێندنەوەی کتێبەکانی ڕێنوێنیی لەش ساغی کرد, بەڵام هەر کتێبە شتێکی دەگوت. ناتەبایییەکی زۆرو ئاشکرا لە بیروبۆچوونە جۆراوجۆرەکان دا هەبوو. پەیڕەویم لە هەر سیستمێکی خۆراکی کردبایە دەبوو ڕێنوێنییەکانی سیستمی خۆراکیی پێشتر هەڵوەشێنمەوە. ئەگەرچی هەمووی ئەم کتێبانە بەهۆی پزیشکانی کارکوشتەو ناودارەوە نووسرابوون, فەرمانەکانی هەرکامیان پێچەوانەی ڕێنوێنییەکانی ئەوی دیکە بوون. یەکێك بۆ سلامەتی و خۆکزکردن پێشنیاری دەکرد هەموو جۆرە پرۆتیئینێك مەسرەف بکەم و ئەوی دیکەیان دەیگوت لەش پێویستییەکی وای بە پرۆتیئین نیە.

لەو هەموو سەرلێشێواوییە ماندوو ببووم و لە خۆمم دەپرسی سەرەنجام دەبێ چ بکەم؟ نەم دەزانی چ ڕێگایەك بگرمەبەر تا ئەوەی ڕۆژێك تێگەیشتم دەبێ ڕێگەچارە لە کەسێك بپرسم کە پێشتر ئەم گیروگرفتەی بووبێ. بۆیە بڕیارم دا بزانم ئەو کەسانەی وەك من بوون بەڵام توانیویانە وەزعێکی باشی فیزیکی بەدەست بێنن چیان کردوە؟ خوێندمەوە, گوێم گرت, و لەگەڵ ئەو جۆرە کەسانە قسەم کردو لە رووی ئەو ئاکامانەوە کە دەستم کەوتبوون توانیم پرۆژەیەکی گشتیی لەش ساغی بەدەست بێنم کە زۆر بەکەلك و کاریگەر بوو.

ئەمن لەگەڵ خەڵکێکی زۆر قسەم کرد. زۆر لەوان توانیبوویان زێدەکێشی خۆیان لەنێو بەرن یان هیچ نەبێ بۆ ماوەیەك کز ببن. میتۆدی هیچ کامیان پەیڕەوی لە سیستمێکی

کورت خایـەنی خـۆراکی نـەبوو. چـونکە هـەروەك پێـشتریش گوتوومـە, ئامـار نیـشان دەدا زۆربەی ئەو کەسانەی پەیڕەوی لە سیستمە خۆراکییەکان دەکەن, هیچ ئاکامێـك وەرنـاگرن و تەنانەت ئەگەر بشتوانن خۆ کز کەن, پاش دوو سـاڵان نـەك هـەر دەچـنەوە سـەر کێـشی پێشوویان بەڵکوو کیلۆیەکیش لە پێشوو قەڵەوتر دەبن.

سیستمە خۆراکییەکانی خۆکزکردن چ عەیبێکیان هەیە؟ زۆربەی ئێمـە مێـشکی خۆمـان فێر کردوە کە سیستمی خۆراکی بـە مانـای چاشـتنی ناڕەحەتییـەو چـونکە مێـشك خـۆ لـە ناڕەحەتی دەپارێزێ, سیستمی خۆراکی وەرناگرێ. کەوایە چـۆن دەتـوانین لەشـی خۆمـان بەهێز بکەین؟

یەکەم **هەنگاو دیاریکردنی بەرنامە بۆ هەموو عومرە.** پـەیڕەوی لـە بەرنامـە کاتییـەکان هەرگیز سەر ناکەوێ. بەرنامەیەك کە دایدەنێی دەبـێ بـۆ تـەواوی تەمـەنت بـە کـەلك بـێ و بتوانی بە کۆمەگی وی بگەیە ئاکامی دڵخواز. هەروەك خوێندتەوە, ئەمن بۆ ڕێکخستنی ئەم بەرنامەیە کۆمەگم لە خەڵکی دیکە وەرگرت, لە کەسانێك کـە گەیـشتبوونە ئاکـامی دڵخـواز. ئەوانم کردە سەرمەشقی خۆم. لە نێـو ئـەو کەسـانەدا ئـی وا هـەبوون گەیـشتبوونە ئاکامی درێژخایەن. ئەمن ئەوانەم هەڵبژاردو وتووێژم لەگەڵ کردن. لەسـەر بناخـەی قـسەکانی وان بەرنامەیەکی ڕۆژانەم بۆخۆم داناو ناوم نـا سیـستمی لـەش سـاغی. پاشـان ئـەو سیـستمەم بۆخۆم بەکار هێناو لە ماوەی کەمتر لە ٦٠ ڕۆژدا ئاکامێکی لە ڕادەبەدەرم دەست کەوت. لە ماوەی ٣٠ ڕۆژی یەکەمی ئەو بەرنامەیەدا پازدە کیلۆ لە کێشی لەشم کەم بۆوە لە حاڵێك دا ئەمن بیست کیلۆ زیادیم هەبوو. ڕۆژ بەڕۆژ ڕادەی وزەی لەشم دەچووەسـەر, بـەجۆرێك کـە پاش شەست ڕۆژ گەیشتبوومە پلەیـەکی لـەش سـاغی کـە پـێش ئـەودەم هـەر بـە فکـرم دا نەدەهات.

ئەگـەر ئـەمڕۆ لـە سـیمینارەکانم دا گـوێ لـە قـسەکانم بگـری وزەی نائاسـایی منـت بـۆ دەردەکەوێ. بەڵێ, ئەمن هیچ شتێکم وەك چـەند سـاڵ لەمەوبـەر ناچـێ. ڕادەی جیـاوازیی منی ئێستاو منی چەند ساڵ پێشتر وەك جیاوازیی شەو و ڕۆژە. ئێستا دەزانم چۆن دەتوانم تواناکانم وەکار بخەم و بەلێزانی کەلکیان لـێ وەرگرم. ئەمن بە ئەرکی خۆمی دەزانم هەموو ڕۆژێ ڕاهێنانەکانم ئەنجام بدەم, چونکە لە گەیشتن بە سەرکەوتن دا کۆمەگم دەکەن. خـۆم

بەرعۆدە دەزانم ئەو خۆراكانە بخۆم كە زیانێك بە لەشم ناگەیەنن و لەسەر خۆم بە واجب دەزانم چاوەدێریی سلامەتیی خۆم بكەم.

لەشی ساغ بە هەناسەدانی دروست!

دەبێ چۆن دەست پێ بكەین؟ ئەمن ناتوانم تەنیا لە یەك فەسڵی كتێبەكەدا تەواوی سیستمی لەش ساغیی خۆم بە درێژی شی بكەمەوە, بەلام حەز دەكەم چەند ئەسڵی گشتی, كە دەتوانن بە كەلك لێوەرگرتنیان دەسبەجێ چۆنیەتیی ژیانی خۆتان, بەتایبەتی وەزعی لەشتان و پلەی وزەی بەدەنتان باشتر بكەن, بۆ ئێوە شی بكەمەوە.

یەكەمین نوكتە بۆ بەدەستهێنانی لەش ساغی, هەناسەدانی دروستە. بناخەی لەش ساغی چاك كردنی شێوەی هەناسەكێشانە. پێت سەیرە؟ زۆر سادەیە. تەنیا لە حاڵێك دا دەتوانی لەش ساغ بمێنی كە خانە (سلول)ەكانی لەشت ساغ بن. بەلام چ شتێك سلامەتیی خانەكانی لەشت مسۆگەر دەكا؟

خانەكانی تەنراو (بافت ـ نسیج)ە جۆراوجۆرەكانی لەشی تۆ پێویستییان بە شتوومەكی خواردەمەنی و ئۆكسیژن هەیە. هاتوچۆی خوێن ئەم پێویستییانە دەگەیەنێتە خانەكان, كەوایە هاتوچۆی دروستی خوێنە كە دەبێتە هۆی ئەوەی یەك بە یەكی خانەكانی لەش هەوڵ بدەن و درێژە بە ژیانی خۆیان بدەن. ئەگەر هاتوچۆی خوێن بتوانێ خانەكان لە بارودۆخێكی موناسیب دا رابگرێ ئەتۆ ساغ و سەلیم دەبی, بەلام ئەگەر خوێن ئالوودە بێ یان هاتوچۆی كزو ناتەواو بێ خانەكان لاواز دەبن و وزەی تۆ دەگاتە نزمترین رادەی خۆی. تەنانەت لەوانەیە بمری.

ئێمە چۆن دەتوانین هاتوچۆی خوێن بە جۆرێك كۆنترۆڵ بكەین كە فەزایەكی پاك و بەسوود بۆ خانەكانی لەش پێك بێنین؟ بۆ كۆمەگی هەناسەدان. هەناسەكێشان وەك دوگمەی رێكخستنی خێرایی هاتوچۆی خوێن وایەو دەتوانێ هەموو دەزگای گەڕانی خوێن بخاتە ژێر كاریگەریی خۆی.

هاتوچۆی خوێن بناخەی ژیانە. خوێن ئۆكسیژن دەگەیەنێتە خانەكان تا بتوانن درێژە بە ژیان بدەن. جگە لەوە خڕۆكە (گلبول ـ كریات)ی سپی هەن كە لە بەرامبەر

نەخۆشییەکان دا پارێزگاری لە بەدەنی ئێوە دەکەن و بە بەشێك لە دەزگای سلامەتیی لەش دەژمێردرێن. خوێن ئەرکی گەیاندنی خۆراك بە لێنفەکانیشی لە ئەستۆیە. بەلام لێنف چیە؟ هێندێ کەس پێیان وایە لێنف هیچ رۆلێکی لە سلامەتیی لەش دا نیە. بەلام لە راستی دا لێنف ماددەیەکە کە دەوروبەری هەموو خانەکانی لەشی داگرتوە.

ئەو خوێنەی لە دڵەوە دەچێتە شادەمارەکان و دوایە بە وردە رەگەکان دا دەڕوا، ئۆکسیژن و شتومەکی خۆراکی هەڵدەگرێ. وردە ڕەگەکان ئەو شتوومەکانە دەدەنە خانەکان. هەر خانەیەك شعوورێکی خواداوی هەیە کە بە کۆمەگی وی دەتوانێ ئەو ماددانەی پێویستنی لە خوێن وەربگرێ. پاشان وەك هەموو بوونەوەرێکی زیندوو ژارەکان لادەبا. هێندێك لەو ژارانە دەگەڕێنەوە نێو وردە ڕەگەکان. بەلام خانە مردووەکان و پرۆتیئینەکانی خوێن و هێندێ ماددەی ژاراوی دەچنە نێو لووە لێنفییەکان (غدد لنفاوی) تا لە رێگای وانەوە لابچن. کەوایە خانەکانی لەش بۆ سلامەتیی خۆیان پێویستییان بە گەڕانی لێنف هەیە چونکە ئەمە تەنیا رێگایە کە دەتوانێ خانە مردووەکان، پرۆتیئینەکانی خوێن و ماددە ژاراوییەکانی دیکە لە دەوروبەری خانەکان پاك بکاتەوە.

ئەگەر ئەم سیستمە تەنیا ٢٤ سەعات ئەرکی خۆی بەجێ نەیەنێ، لە ئاکامی کۆبوونەوەی پرۆتیئینە زیادییەکان و خانە مردووەکان دا، تەنراو لەبەین دەچێ. بۆ لادانی ژارەکان، دەبێ لێنف وەکار بکەوێ تا ژارەکان لە بەستێنی خانەکان دوور بخاتەوە. ئێمە بۆ وەڕێخستنی گەڕانی خوێن ترۆمپایەکمان هەیە بەناوی دڵ کە بە وێکهاتنی خۆی خوێنێ لە سەرانسەری لەش دا وەجووڵە دەخا، بەلام سیستمی لێنفی بۆ وەجووڵەخستنی لێنف هیچ ئامرازێکی بەدەستەوە نیە. ئەمە نوکتەیەکە کە خەڵکێکی کەم نەبێ نایزانن. تەنیا رێگای هاتوچۆی لێنف و پاك کردنەوەی، هەناسەهەڵکێشان و جووڵاندنی ماسوولکەکانە. جا ئەگەر دەتانەوێ گەڕانی خوێنی ساغ و لووی لێنفیی چالاك و دەزگایەکی پاراستنی کاریگەرتان هەبێ دەبێ هەناسەی قووڵ هەڵکێشن و وەرزش بکەن.

وەختێك دەستم کرد بە گەڕان و لێکۆڵینەوە بۆ دۆزینەوەی رێگایەك بۆ گەیشتن بە سلامەتی، هەرکەس لەبارەی سیستمی خۆراکییەوە شتێکی بەمن دەگوت، بەلام هیچ کەس تەنانەت ئاماژەیەکیشی بەو راستییە نەدەکرد کە بۆ لەش ساغی دەبێ باش هەناسە

هەڵکێشی. ئەم دواییانە دوکتور جەك شیلدز کە لە سانتا باربارای کالیفۆرنیا ناوبانگێکی زۆری پەیدا کردوە, لێکۆڵینەوەیەکی جێگای سەرنجی لەبارەی دەزگای پاراستنەوە بڵاو کرۆدتەوە.

ئەو دووربینێکی خستۆتە لەشی هێندێ کەسەوە تا بزانێ چ شتێك لێنفەکان دەجووڵێنێ و بۆی دەرکەوتوە کاریگەرترین و باشترین رێگا بۆ ئەم کارە هەناسەی قووڵی دیافراگمییە. ئەم شێوە هەناسەکێشانە لە قەوەزەی سنگ دا بەتاڵاییەك دروست دەکا. ئەم بەتاڵاییە لێنفەکە دەمژێ و جووڵەی لێنف زیاد دەکا. لە راستی دا هەناسەکێشانی زگی و وەرزش دەتوانن خێرایی سروشتیی رەوتی خاوێنیی خانەکان پازدە بەرابەر بکەن. هۆی ئەوە کە هێندێ میتۆدی لەش ساغی وەك یووگا ئەمڕۆ سەرنجی زۆر لە کارناسانیان بۆ لای خۆیان راکێشاوە ئەوەیە کە لەسەر جۆری هەناسەدانی مرۆڤ زۆر کاریگەرن.

هیچ هۆیەك بە ئەندازەی هەناسەکێشانی دروست شوێن لەسەر سلامەتیی لەش دانانێ. تێگەیشتنی ئەوە کە ئۆکسیژن گرنگترین ئامرازی پێویست بۆ سلامەتییە زۆر ئاسانە, بەڵام بۆ دەرکی جۆری کاری ئەم ئامرازە گرنگە هێشتا پێویستیمان بە لێکۆڵینەوەی زیاتر هەیە. ئەمن لە سێساڵی رابردوودا لەم بارەیەوە زۆرم موتالا کردوەو تێگەیشتووم کە لێکۆڵینەوەی زۆر لەم بوارەدا کراون. یەکێك لەو لێکۆڵینەوانە بەدەستی دوکتۆر ئادڵ ڤێربێر, خاوەنی خەڵاتی نۆبێل و بەڕێوەبەری دەزگای ماکی بلانك کراوە. ئەو لەبارەی شوێنەواری راستەوخۆ و بەردەوامی ئۆکسیژن لەسەر خانەکان دا گەیشتۆتە ئاکامی سەرسوڕهێن. ئەو لە لێکۆڵینەوەی خۆی دا, بە بێبەشکردنی خانە سروشتییەکان لە ئۆکسیژن ئەوانی کردە خانەی پیس (بدخیم ـ الخبیث).

دوکتۆر هی گلّباد, لە دریژەی ئەو لێکۆڵینەوەیەدا, هێندێ تاقیکردنەوەی دیکەی کردوەو ئاکامەکانی ساڵی ١٩٥٣ لە گۆڤاری ئیکسپریمنتال مێدیسین دا چاپ کرد. گلّباد تاقیکردنەوەیەکی لەسەر چەند جۆرە مشك ئەنجام دابوو. ئەو لە تاقیکردنەوەکەدا خانە تازەکانی مشکەکانی لە سێ لوولەی تاقیکردنەوەدا راگرت و خانەکانی نێو یەکێك لە لوولەکانی بۆ ماوەی ٣٠ دەقیقە لە ئۆکسیژن بێبەش کرد. دوکتور گلّباد بۆی دەرکەوت ئەو خانانە کە ئۆکسیژنیان وەرنەگرتبوو پاش چەند حەوتوو دوچاری هێندێ تێکچوون

بوون له حاڵێك دا خانـەكانی نێـو دوو لوولـەی دیكـە كـە ئۆكسیژنیان پـێ گەیـشتبوو هـیچ گۆڕانیان بەسەر نەهاتبوو. پاش ٣٠ رۆژ, دوكتور گڵباد ئەو سێ تاقمە خانەیـەی بـە دەرزی لــە لەشــی چــەند مــشك دا. دوای دوو حــەوتوو ئــەو مــشكانەی خانــە لــە ئۆكــسیژن بێبەشكراوەكانیان لـێ درابوو تووشی توومۆری پیس ببوون, له حاڵێك دا مشكەكانی دیكـە بە تەواوی ساغ بوون.

ئەنجامی ئەم لێكۆڵینەوەیە ساڵێكی درێژە كێشاو پاش هەموو تاقیكردنەوەیەك هەر ئەم ئاكامانـە بەدەسـت هـاتن. لێكۆڵینـەوەكان بـەو ئاكامـە گەیـشتن كـە كـەمبوونی ئۆكـسیژن رۆڵێكی گرنگی لە دروست بوونی خانەپیـسەكان و شـێرپەنجەدا هەیـە. نوكتەكـە لێرەدایـە: بێگومان كەمبوونی ئۆكسیژن بەڕادەیەكی زۆر لەسەر چـۆنیەتیی هەڵـدان و ژیـانی خانـەكان كاریگەرە, كەوایە گەیاندنی ئۆكسیژن بە خانەكانی لەش گرنگترین و پێویستترین هەنگاو بۆ مسۆگەر كردنی سلامەتییەو تەنیا رێگـای ئـەو كـارەش هەناسـەی قووڵـە. بـەڵام بەداخـەوە زۆربەی خەڵك شێوەی دروستی هەناسەكێشان ناناسن. ئامار, ئەم نوكتەیە بە چاكی سابیت دەكا.

داخوا دەزانن لە هەرسێ ئەمریكایی یەكێكیان گرفتـاری شـێرپەنجەیە؟ كـەمێك سـامناك دێتە بەرچاو, وانیە؟ بەڵام جێـی سـەرنجە بـزانن كـە ئـەم رادەیـە لـە وەرزشـوانان دا زۆری فەرق هەیە. لە هەر حەوت وەرزشوانی ئـەمریكایی یـەكێك گرفتـاری شـێرپەنجەیە. بۆچـی؟ لێكۆڵینەوەكان نیشان دەدەن لە وەرزشوانان دا بە دەلیلی هاتوچۆی دروسـت و موناسـیبی لێنف, دەزگای پاراستن زۆر چالاكەو رادەی سلامەتیی مرۆڤ لە بـەرزترین پلـەدا رادەگـرێ. بە جۆرێكی دیكە بڵێین, وەرزشوانان دەتوانن بە هەناسەی قـووڵ بەتالاییـەك لـە قـەوەزی سنگی خۆیان دا دروست بكەن كـە لێنـف, واتـە مـاددەی پـاك كـەرەوەی فـەزای خانـەكان وەكار بخا. ئەم كارە دەبێتە هۆی ئەوە كە هەموو دەزگای گەڕانی خـوێن پـاك بێتـەوەو لـە ئاكام دا ئۆكسیژنێكی زۆر بگاتە خانەكان و ماددە زیادییەكان بە ئاسانی لـە خانـەكان دوور كەونەوە:

باشترین شێوەی هەناسەکێشان

دەبینی کە باشترین و کاریگەرترین ڕێگا بۆ سلامەتی, هەناسەکێشانی موناسیبە بەڵام دەبێ چۆن هەناسە هەڵکێشین؟ باشتر وایە فێر بن بەم جۆرە هەناسە بکێشن.

بە ژمارەیەك هەوا بەرنە نێو سیپەلکەکانەوە. بە قەد چوار ژمارە رای بگرن. دوایە بە دوو ژمارە بیدەنەوە دەرەوە. ئەگەر بردنەژووری هەوا بۆ ئێوە سێ سانیەی پێ بچێ دەبێ دوازدە سانیە رایبگرن و لە شەش سانیەدا بیدەنەوە دەرێ. بۆچی ماوەی دانەوەی هەناسە دوو هێندەی ماوەی هەڵکێشانیەتی؟ چونکە وەختێك هەوا لە سیپەلکەکان دەردەکەی, هەموو ژارێکی نێو لێنفەکان لە فەزای خانەکان دەچێتەدەر. بەڵام بۆ چوار بەرابەر لە سیپەلکەکان دا رای بگرین؟ بەم کارە دەتوانین بە رادەی پێویست خوێنی ئۆکسیژن دار لە تەنیشت خانەکان رابگرین تا بتوانن ئۆکسیژن لە خوێن وەرگرن. جگە لەوە لێنفیش خۆی ناچار بە گەڕان دەکا.

لەبیرتان بێ وەختی هەناسەکێشان هەناسەهەڵکێشانەکە قووڵ بێ و بە کۆمەگی ماسوولکەکانی زگ ئەو کارە بکەن. بەم جۆرە هەناسەکێشانە, قەوەزەی سنگ وەك دەزگایەکی مژین کار دەکا کە لێنفەکە بەرەوسەر وەگەڕان دەخا.

ڕێگا بدەن پرسیارێکتان لێ بکەم. داخوا پاش راهێنانی وەرزشی هەست بە برسیەتی دەکەن؟ حەتمەن ئێوەش بۆتان دەرکەوتوە کە پاش وەرزش هیچ کەس حەزی لەخواردن نیە. بەڵام بۆ؟ لەبەرئەوەی لە کاتی وەرزش دا خانەکانی ئێوە بە کۆمەگی هەناسەی دروست و قووڵ ماددە خۆراکیی پێویستیی خۆیان وەرگرتوە. هەر رۆژێك و لانی کەم رۆژێ سێ جار بە پێوە راوەستن و بەو جۆرەی بۆم باس کردن هەناسە هەڵکێشن.

کەوایە جارێکی دیکە پێی دا دەچینەوە:

١ـ بە ژمارەیەك بە کۆمەگی ماسوولکەکانی زگ هەوا بەرە نێو سیپەلکەکان.

٢ـ بە چوار ژمارە هەوا لە نێو سیپلەکەکان دا راگرە.

٣ـ بە دوو ژمارەو بە کۆمەگی دیافراگم هەوایەکە بدەوە دەر.

ئێستا پێکەوە خۆ ڕادێنین. تکایە بە پێوە ڕاوەستن. ماسوولکەکانتان باش شل بکەن. هاوکات لەگەڵ وێکهێنانی ماسوولکەکانی زگ, هەناسەیەکی قووڵ لە رێگای لووتەوە هەڵکێشن. لە کاتی هەناسەهەڵکێشان دا هەتا حەوت ژمارە بژمێرن:

١-٢-٣-٤-٥-٦-٧.

حەوت سانیە, ئێستا چوار جار زیاتر, واتە بە قەد ٢٨ ژمارە هەوایەکە لە سیپلەکەکانی خۆتان دا ڕاگرن. بژمێرن. ئێستا هەوایەکە لەسەرەخۆ و بە خێرایییەکی دوو هێندەی بردنەژووری لە ڕێگای زارتانەوە بدەنەوە دەر. واتە لەماوەی چاردە ژمارەدا. دیارە هیچ پێویست نیە تین بۆ خۆتان بێنن. ئەگەر هەست دەکەن زەمانی بردنەژووری هەناسەکەو ڕاگرتنی هەوا لە سیپەلك دا بۆ ئێوە زۆرە دەتوانن ماوەکەی کەم بکەنەوە. ئەگەر هەموو ڕۆژێ خۆ ڕابێنن زۆر پێ ناچێ کە زەرفیەتی سیپلەلکتان زۆر لە ئێستا زیاتر دەبێ.

ئەم ڕاهێنانە هەموو ڕۆژێ و هەر ڕۆژە سێ جار و هەر جارە دە کەڕەت ئەنجام بدەن. لە بیرتان نەچێ کە ئەو نیسبەتانەی دانراون بە تەواوی لەبەرچاو بگرن. پاش ماوەیەکی کورت دەبینن ڕادەی وزەی لەشی ئێوە بە شێوەیەکی بەرچاو زیادی کردوە. بە ڕاهێنانی بەردەوام ئەم وزەیە دەگاتە ڕادەی تەقینەوە, بە جۆرێك کە دەبێ بە هەوڵێکی زۆر بەتاڵی بکەنەوە. چونکە ئێستا ئۆکسیژنێکی زۆرتر دەگەیەننە خانەکانی لەشتان و ئەمە یانی سڵامەتی و بەهێزکردنی لەش.

ئەگەر بەڵێن دەدەن ئەم ڕاهێنانە لە دە ڕۆژی داهاتوودا, ڕۆژی سێ جار ئەنجام بدەن دڵنیاتان دەکەم پاش دە ڕۆژ ڕادەی وزەی لەشتان دەگاتە بەرزترین پلە کە تا ئێستا بووتانە. دڵنیا بن هیچ جۆرە ماددەیەکی خۆراکی یان ڤیتامینێك لە جیهان دا نیە کە بتوانێ وەك شێوەیەکی دروستی هەناسەدان کۆمەگی ئێوە بکا.

هەناسەدان لە هەوای ئازاد دا

یەکی دیکە لە ڕێگا گرنگەکانی گەیاندنی ئۆکسیژنی موناسیب بە خانەکان هەناسەدان لە هەوای ئازاد دایە. وەرزش لە هەوای ئازاد دا وەك پیاسەو غاردان یەکێك لە باشترین ڕێگاکانی ئەنجامی هەناسەکێشانی دروستە, ئەگەر ئەوە نەبێ دەتوانی مەلە بکەی. بە وەرزشی مەلە بێئەوەی هیچ تین و تەوژمێکت بۆ بێ, هەموو سووکە وەرزشەکانی هەواژیاو ئەنجام دەدەی.

بەرنامەیەك بۆ خۆت دابنێ تا بتوانی کەلکی باش لە سووکە وەرزشەکانی هەواژیاو وەربگری. دڵنیابە پاش ماوەیەك لە ئەنجامدانیئەو وەرزشانە چێژێکی زۆر وەردەگری. بەم کارە جگە لەوەی وزەی لەشت تا رادەیەکی زۆر دەچێتە سەر, دەبیە خاوەنی ماسوولکەگەلێکی کارامەو توانایەکی زۆری بەدەنییش. پێم وانیە ئەنجامدانی سووکە وەرزشەکانی هەواژیاو وەك پیاسەکردن و مەلە گیروگرفتێکت بۆ دروست بکا, بەلاّم باشتر وایە پێش دەست پێکردنی هەر وەرزشێك لە پێش دا راوێژێك لەگەڵ پزیشکی خۆت بکەی.

کۆنترۆڵی هێزی خۆراکەکان

دوا نوکتە بۆ دەستەبەر کردنی سلاّمەتی و بردنەسەری رادەی وزەی لەش, کۆنترۆڵی ئەو هێزەیە کە لە رێگای خواردنی خۆراکەکانەوە بە تۆ دەگا. حەفتا لە سەدی تۆپی زەوی لە ئاو دروست بووە؟ داخوا دەزانی کە هەشتا لە سەدی کێشی لەشت لە ئاو پێك دێ؟ خۆراکی رۆژانەی تۆش دەبێ پڕ بێ لە ئاو. تەنیا خۆراك گەل کە ئاوێکی زۆریان تێدایە میوەی تازە, سەوزی و دانەوێڵەیە. ئەمڕۆ زۆربەی زانایان لەو باوەڕەدان کە بۆ لەش ساغی پێویستە لە رۆژدا ئاوێکی زۆر بخۆیەوە. خواردنەوەی هەشت تا دوازدە پەرداخ ئاو لە رۆژدا ئەم ماددە گرنگە بەڕادەی پێویست دەگەیەنێتە لەشی ئێوە. خواردنەوەی ئاوی زۆر دەتوانێ وزەی پێویستی ئێوە بدا بە لەشتان.

زۆربەی خەڵك ئەگەر تینوویان بوو ساردەمەنی دەخۆنەوە. ساردەمەنی بەهیچ جۆر خواردنەوەیەکی بەسوود نیە. چونکە کلۆر, کاربۆهیدرات و فلۆرایدو هێندێ ماددەی ژارداری تێدایە کە بۆ خانەکانی لەش زیانبەخشن. ئەگەر بمانەوێ بەراورد بکەین تەنانەت خواردنەوەی ئاوێك کە لەمێژیشە راوەستاوە لە خواردنەوەی ساردەمەنی باشترە. دیارە تینووەتی گرنگترین هۆیە کە تۆ هان دەدا ئاو بخۆیەوە, بەلاّم ئاو خواردنەوە تەنیا رێگا بۆ گەیاندنی ئاوی پێویست بە لەش نیە. ئەو ماددە خۆراکییانە کە هەموو رۆژێ مەسرەفیان دەکەن دەتوانن ئاوێکی زۆر بدەنە خانەکانی لەشی ئێوە. هەروەك خوێندتانەوە تەنیا سێ ماددەی خۆراکی لە جیهان دا هەن کە ئاوێکی زۆر لەخۆیان دا پاشەکەوت دەکەن: میوە, سەوزی و دانەوێڵە. ئەم ماددە خۆراکییانە جگە لەوەی ئاوێکی زۆریان تێدایە دەتوانن وەك

هۆیەكی پاك كەرەوەی لەشیش كـار بكـەن. لـە زۆربـەی ڕێژیمـە خۆراكییـەكان دا پێـشنیار دەكرێ لەو مادده خۆراكییانە كـەلك وەگـرن كـە ئـاوێكی كـەمتریان تێدایـە. هەرچـەند ئـەم میتـۆدە بـۆ ماوەیـەكی كـورت كێـشی ئێـوە دێنێتـە خـوار, لـە درێژخایـەن دا سـلامەتیتان دەخاتە مەترسییەوە.

دوكتور ئەلیكساندر برایس لە كتێبی خۆی بەناوی "قانوونی ژیان و سلامەتی" دا دەڵـێ وەختێك خوێنی نێـو وردە ڕەگـەكان خەسـتتر دەبـێ, ئیـدی ئـەو مـاددە ژاراوییانـە كـە لـە خانەكان لادراون ناتوانن بەڕادەی پێویست لە خانەوە بچنە نێو خوێن و هەربۆیە رادەی ئەو ماددە ژاراوییە لە فەزای خانەكان دا زیاد دەبێ و لە ئاكام دا خوێن بـە مـاددە لادراوەكـانی خۆی ئالوودەو ژارگرتـوو دەبـێ چـونكە خـوێن بـۆ لادانـی مـاددە ژاراوییـەكانی پاشمـاوەی چالاكیی خانەكان, لەرادەبەدەر خەستەو خێرایی گەڕانەوەی زیاد لە ئەندازە سستە.

هەموو رۆژێ ژمارەیەكی زۆر لـە خانـەكانی لـەشمان دەمـرن. هـەر ئێـستا كـە خـەریكی خوێندنەوەی ئەم كتێبەی بێ ئەوەی ئاگات لـێ بێ ژمارەیەكی زۆر لـە خانـەكانت لەدەسـت دەدەی بەڵام هاوكات خانەی تازە دروست دەبن هەتا جێی خانەكانی پێشوو پـڕ بكەنـەوە. لە هەر قامكێكی من دا هەموو رۆژێ حەوت میلیارد خانە دەمـرن و حـەوت میلیـارد خانـەی تازە لەدایك دەبن. ئێمە بۆ دروست كردنی خانە تازەكان خۆراك دەخۆین. هیچ كام لە ئێمە لەم كارەدا كەمتەرخەمی ناكەین.

ئێمـە هـەموو رۆژێ چـاك دەخـۆین, تەنانـەت پـتر لـەوەش كـە بـۆ دروسـتكردنی خانـە تازەكان پێویستمانە. بۆ بەدەن سەختە ئەو هەموو كەرەسە خۆراكییە لە خـۆی دا ڕاگـرێ, كەوایە دەبێ ئـاوێ بخۆینـەوە تـا ئـەو كەرەسـەیە لـە ئـاودا بتوێتـەوەو سـەفەر بـۆ هـەموو خانەكانی لەشمان بكا. ئەگەر رادەی ئاو لە لەشی ئێوەدا كەم بـێ, كەرەسـە خۆراكییـەكان لە تەنراوەكان دا خڕ دەبنەوە. لەلایەك خوێن خەستتر دەبێ و لە خانەكانیش دا ئۆكسیژنی پێویست بۆ سووتاندنی كەرەسە خۆراكییـەكان نیـە. بـە كـەم بوونـەوەی هاتوچـۆی خـوێن لێنف و خانە مردووەكانیش لە تەنراوەكان دا دەمێنێتەوە. لەگەڵ خڕبوونەوەی ئەو هـەموو مـاددە ژاراوی و زیادییـە, ئەگـەر ڕێیـەك بـۆ پـاڵاوتن و پـاك كردنـەوەی لـەش نەدۆزینـەوە بێگومان نەخۆش دەبێ. تەنیا ڕێگا بۆ لاچوونی ئەم گیروگرفتە ئەوەیە ئاوی پێویست بگاتە

بەدەن تا بتوانێ بە چاکی مادده زیادییەکان وەلا بدا. لە بەشێکی قسەکانی دوکتور برایس دا هاتوە:

"هەتا ئێستا شیمی زانان هیچ ماددەیەکی بێ مەترسییان نەناسیوە کە بتوانێ وەك ئاو مادده وشکەکان لەخۆی دا بتوێنێتەوە. لە راستی دا ئاو باشترین توێنەرەوە لە جیهان دایە."

بەو پێیە ئەگەر ئاو بەرادەی پێویست بگاتە لەش هەموو قۆناخەکانی هەرس کردن, وەرگرتن و لادان بەباشی ئەنجام دەدرێن و کاریگەریی خەراپی مادده زیادییە ژاراوییەکان بە توانەوەیان لە ئاودا و دوایەش چوونەدەریان لە رێگەی پێستەوە (ئارەق), گورچیلە (میز) و سیپەلك (هەناسەدانەوە) لە بەین دەچێ. بەڵام ئەگەر لێ گەڕێین ئەو مادده ژاراوییانە لە لەش دا وەمێنن دیارە تووشی نەخۆشیی جۆراوجۆر دەبین. پێتان وایە بۆچی ئەمڕۆ مردن بەهۆی نەخۆشیی دڵەوە گرنگترین هۆی مردنە؟ رەنگە یەکێك لە دەلیلەکان کە دەبنە هۆیئەوەی کەسانێك لە تەمەنی چل ساڵی دا بەهۆی راوەستانی دڵەوە بمرن ئەوە بێ کە ئەوان بە درێژایی ژیانیان گەڕانی خوێنیان وەجووڵە نەخستوە. ئەگەر گەڕانی خوێن تووشی ماددەی زیادی بێ نەك هەر هێزو ڕاپەڕو سڵامەتیی تۆ تێك دەچێ بەڵکوو خانەکانیشت نابنە خاوەنی هەوڵ و دەوڵێکی لەباری بیۆشیمیایی و بۆیە لەشی تۆ قەت خاوەنی سڵامەتی و هاوکێشە نابێ.

دوکتور ئەلیکسیس کۆرێل, خاوەنی خەڵاتی نۆبێلی ساڵی ١٩١٢, کە پاشان بوو بە یەکێك لە ئەندامانی دەزگای روکفللێر, هەوڵی دەدا تیئۆرییەکەی خۆی کە دەڵێ چۆنیەتیی ژیان بەستراوەتەوە بە چۆنیەتیی ژیانی خانەکانی لەش, سابیت بکا. هەربۆیە تەنراوێکی لەلەشی جووجەڵەیەك هەڵگرت و لە هەل و مەرجێکی لەباری تاقیگەیی دا رایگرت. ئەم خانەگەلە زیاتر لە سیوسێ ساڵ بێ هیچ گیروگرفتێك ژیان چونکە ئۆکسیژن و کەرەسەی خۆراکیی پێویستیان وەردەگرت و هەل و مەرجی پێویست بۆ لادانی مادده ژاراوییەکانیشیان بۆ ئامادە بوو. دوکتور کۆرێل گەیشتە ئەو ئاکامە کە خانەکان لە هەل و مەرجی لەباردا دەتوانن ماوەیەکی یەکجار زۆر زیندوو بمێننەوە. بەڵام چونکە دەزگای روکفللێر نەیدەتوانی هەتاسەر پارێزگاری لەم خانەگەلە بکا, ئەم تاقیکردنەوەیە راگیرا.

سیستمی خۆراکیی ئاودار!

ڕێگا بدە پرسیارێك بكەم. چەند لەسەدی خۆراکی تۆ لە کەرەسەی خۆراکیی پڕ ئاو دروست دەبێ؟ باشترە جارێکی دیکە تەماشای بەرنامەی خۆراکیی خۆت بکەی. بۆ ئەم کارە ئێستا کاغەزێك هەڵگرەو تەواوی ئەو شتانەی لە سێ حەوتووی ڕابردوودا خواردووتن یان خواردووتنەوە بنووسە. هەر جۆرە خۆراك یان خواردنەوەیەك کە چۆتە سەر زارت وەبیر بێنەوەو ناوەکەی بنووسە. دڵنیابە ئەم کارە زۆر بە قازانجت دەبێ.

✵ ✵ ✵

زۆر باشە، تەماشای پێرستەکەت بکە. ئەو خۆراکانەی ئاودارن یان بە جۆرێك ئاویان تێدا هەیە خەتیان بە دەورەدا بکێشە. هەموو ماددە خۆراکییەکانی وەك میوە، سەوزی، ئاوی میوەو چەکەرەکان لەو ماددە خۆراکییانەن کە ئاوێکی زۆریان لەخۆیان دا ڕاگرتوە. لەبیرت بێ کە مەبەست لەئاو هەموو شتێکی شل نیە، چونکە شیر لەگەڵ ئەوەی شلە چونکە خوێنێ خەست دەکاتەوە لە پێرستی ماددە خۆراکییە پڕ ئاوەکان دا نیە. (دەزانم قبووڵی ئەم نوکتەیە بۆ تۆ زۆر گران دەبێ، بەڵام ڕاستییەکە ئەمەیە!) دوایە دووبارە لە دەوری ئەو بەشە لە ماددە خۆراکییەکان کە بە شێوەی سروشتی ئاویان تێدایەو نەش کوڵیون خەتێك بکێشە. ئێستا پرسیارێکم لێت هەیە: چەند لە سەدی سیستمی خۆراکیی تۆ لە خۆراکی ئاودار پێك دێ؟ ٨٠ لە سەد؟ ٧٠ لە سەد؟ ٥٠ لە سەد؟ ٢٥ لەسەد؟ ١٥ لە سەد؟ یان کەمتر؟

وەختێك ئەم پرسیارە لە سیمینارەکانم دا دێنمەگۆڕێ دەبینم کە زۆربەی خەڵك تەنیا ١٥ تا ٢٠ لەسەدی سیستمی خۆراکیی خۆیان لە ماددە خۆراکییە ئاودارەکان هەڵدەبژێرن. بەڵام لەبیرت بێ کە هەڵبژاردنی ئەو بەرنامە خۆراکییە کە تەنیا ١٥ لە سەدی ئاوە، یانی خۆکوژی. بەجۆرێکی دیکە بڵێین ئەگەر کەسێك ٧٠ تا ٨٠ لە سەدی خۆراکی ڕۆژانەی لە خۆراکی ئاودار پێك نەیە مسۆگەر لەشی خۆی نەخۆش دەکا. کەوایە نەختێك زیاتر بیر بکەنەوەو لەبیرتان بێ کە ١٥ لەسەد ئاو لە خواردنی ڕۆژانەدا بە مانای خۆکوشتنە.

ئێستا ئەگەر پێتان وایە ئەمن زیاد لەئەندازە کەف و کوڵ گرتوومی و باوەڕ بە قسەکانم ناکەن باشترە چاوێك لە ئاماری ئەوانە بکەن کە تووشی شێرپەنجەو نەخۆشییەکانی دڵ بوون و هەروەها بڕواننە پێرستی ئەو خۆراکانە کە دەزگای زانستەکانی وڵات ئامۆژگاریی کردوە خۆیان لێ بپارێزن. بێگومان ئەو ئامارو ئامۆژگارییانە ئێوە دەترسێنن. بەڵام ڕێگەچارەی کارسازیش هەیە.

باش سەرنجی سروشت بدەن. گەورەترین و بەهێزترین ئاژەڵەکان وەك گۆریل, فیل و کەرگەدەن هەموویان تەنیا ماددەی خۆراکیی ئاودار واتە میوەو سەوزی دەخۆن. تەنیا ڕێگەی خەبات دژی نەخۆشی کەلك وەرگرتنی زۆر لەو جۆرە خۆراکانەیە. ڕەنگە بپرسن چۆن دەکرێ بزانین خۆراکی ڕۆژانەی ئێمە لانیکەم ٧٠ لەسەدی ئاوە؟ کارێکی نیە: ئەوەندە بەسە لەمەودوا لەگەڵ هەر ژەمە خۆراکێکی ڕۆژانە سالادیش بخۆن و لەنێوان ژەمەکانیش دا لە جیاتی لەتێك شیرنی, میوە بخۆن. زۆر زوو ئاڵوگۆڕەکە دەبینن. کارلێهاتووییتان زیاد دەکاو وزەی بەدەنتان ئەوەندە زۆر دەبێ کە لەمەوبەر هەر بیریشتان لێ نەدەکردەوە.

لە دە ڕۆژی داهاتوودا ئەوەی گوتم ڕەچاوی بکەن:

١ـ بە ژمارەیەك هەوا هەڵمژن, بە ئەندازەی چوار ژمارەی رایگرن و لە دوو ژمارەدا دەری دەنەوە دە جار لەسەریەك و سێ جار لە ڕۆژدا ئەم کارە ئەنجام بدەن.

٢ـ خواردنی ڕۆژانەتان لانی کەم دەبێ سەدی ٧٠ یان زیاتری ئاو تێدا بێ. لەگەڵ هەر ژەمێك سالاد بخۆن و لەنێو ژەمەکانیش دا میوە بخۆن. پاشان بزانن رادەی وزەتان چەند دەگۆڕێ. ئەم وزەیە توانای زەینتان دەباتە سەرێ و ئێوە ئەو سلامەتی و جموجۆڵەتان دەست دەکەوێ کە شیاوی ئەوەن هەتانبێ.

دە ڕۆژان ئەم بەرنامەیە تاقی بکەنەوە. پێویستیی بە ئامراز یان بەرنامەیەکی تایبەتی نیە, بەڵام بێگومان لەوەی بەدەستی دێنن سەرتان سوڕ دەمێنێ.

لەو شێوەیە کە بۆ هەناسەدان گوتمان بە هەر رادەیەك حەزتان لێیە بەهرە وەرگرن. وردە وردە ئەو جۆرە هەناسەکێشانە بۆتان دەبێ بە خوو. ئەم میتۆدە پتر لە هەر شێوەیەکی لەم بەرنامەیەدا فێری بوون شوێن لەسەر چۆنیەتیی ژیانتان دا دەنێ. لەبیرتان

نەچێ کە بۆ بەهرە وەرگرتن لە هەر نیعمەتێکی خوایی میتۆدێك هەیەو میتۆدی چێژ وەرگرتن لە سلامەتییش هەر ئەوەیە کە فێری بوون, کەوایە بۆ وەدەستهێنانی لەشێکی ساغ لە جێبەجێ کردنی ئەم میتۆدانە غافلّ مەبن.

ڕۆژی هـەژدەیـەم

پێـوەندیی سـەرکـەوتـوو

بابەتی ئەمڕۆمان توانـای دامەزرانـدنی پێوەنـدیی سـەرکەوتوویە. خـەڵك زۆر جـار لـەمن دەپرسن: "چۆنت توانیوە ئەوەندە سەرکەوتوو بـی؟" و ئـەمن هەمیـشە وەڵام دەدەمـەوە کە: "دەزانی چیە؟ ئەمن بەهرەیەکی زۆر گرنگم هەیە. لە سەرەوە بوونی چۆنیەتیی ژیـانی من بەهۆی پێوەندییەکی نائاساییەوەیە کە لەگەڵ خەڵکی دیکەم هەیە. هەرچی لە ژیان دا هەمە لە سایەی پێوەندیی دوولایەنە لەگەڵ کەسانێکەوەیە کە بەڕاستی بۆم گرنگن."

ئێستا سەعات دووی بەیانییەو ئەمن خەریکی نووسینی ئەم دێڕانـەم. هەرچـەند لـەحزە پـێش ئێـستا تەلەفونەکـەم دانـا, قـسەم لەگـەڵ هاوسـەرەکەم, بـەکی دەکـرد. لەوکاتـەوە زەماوەندم لەگەڵ کردوە بەڕاستی ئەو توانیویەتی من بگۆڕێ. ئەو تواناو هێزی ژیانی منـە. ئەمن هەمیشە لە ژیان دا خۆم بە بەرعۆدەی وەدەستهێنانی سەرکەوتن دەزانـی و هەمیـشە لە ڕێگاگەلێك دەگەڕام کـە بـۆ گەیـشتن بـە سـەرکەوتن یارمـەتیم بـدەن, بـەڵام زەماوەنـدم لەگـەڵ بـەکی, بـوو بـە بـەهێزترین ئـامرازم بـۆ گەیـشتن بـە سـەرکەوتن. ژیـان لەگـەڵ وی بەرزترین پلەی خۆشیی کە دەم توانی بیری لـێ بکەمەوە لە ژیانی من دا پێك هێنا. پێـشتر بەشم لە سەرکەوتن دا هەبوو, بەڵام ئێستا دەم توانی ئەو سـەرکەوتنە لەگـەڵ کەسـێك کـە بەڕاستی دەیهێنا, بەش بکەم.

پێم وایە هەر کام لە ئێمە مرۆڤەکان شیاوی ئەوەیە کە لـە زەماوەنـدێکی سـەرکەوتوو و پێوەندییەکی باوەڕ پێ نەکراو لەزەت وەرگری. نـازانم ئێـوە ئێـستا لـە چ بارودۆخێـك دان, زەماوەندتان کردوە؟ سەڵتن, کەسێکی تایبەتیتان بۆ زەماوەند لەبەرچـاو گرتـوە یـان نـا؟ بەڵام بەهەرحاڵ پێم وایە باشترە کەمێك باسی ئەو میتۆدانە بکەم کـە بـۆ مـن و هـەر کـەس توانیویەتی پێوەندییەکی سەرکەوتوو لەگەڵ هاوسەرەکەی دامەزرێنێ کارساز بوون. ڕەنگە

به خوێندنەوەی ئەم فەسڵە بتوانن ئەو کۆسپانەی هاتوونە سەر ڕێگای نیزیکی و عیشقی ڕاستەقینەی ئێوەو هاوسەرەکەتان, لەبەین بەرن.

بوونی پێوەندییەکی جوان لەگەڵ هاوسەرتان

لەبیرتان بێ ئەگەر دەتانەوێ پێوەندییەکی جوانتان لەگەڵ هاوسەرەکەتان هەبێ, دەبێ خۆتان بگۆڕن هەتا ڕەوتی بارودۆخەکە بگۆڕێ. ئەگەر بۆ باشبوونی پێوەندییەکانتان بتانەوێ هاوسەر یان هەل و مەرجی ژیانی خۆتان بگۆڕن, پێوەندیتان دەبێتە گیروگرفتێکی درێژخایەن کە هەردووکتان پیرو ماندوو دەکا. ئەگەر دەتانەوێ میتۆدێك کە بۆ گۆڕینی پێوەندی لەگەڵ هاوسەرتان بەکاری دەبەن کارساز بێ, دەبێ لەپێش دا قانوونەکانی ئەم پێوەندییە بناسن و لە بەکارهێنانیان دا شارەزایی بەدەست بێنن. ئەم قانوونانە بەم جۆرەن:

١ـ ئەگەر دەتانەوێ پێوەندییەکی نیزیکتان لەگەڵ هاوسەرەکەتان هەبێ, لەجیاتی ئەوەی زەماوەند بکەن بۆئەوەی سوودێکتان دەست کەوێ **بۆ ئەوە زەماوەند بکەن تا سوود بە یەکی دیکە بگەیەنن.** ڕوانینتان بۆ ژیانی هاوبەش بگۆڕن. لە خۆتان بپرسن چۆن دەتوانم لەگەڵ کەسێکی خۆشم دەوێ زیاتر خۆشەویستی بنوێنم؟ چۆن دەتوانم شادی, عیشق و لەزەتێکی زیاتری پێ ببەخشم؟ ئەگەر بەم شێوەیە ڕەفتار بکەن هاوسەرەکەشتان هەمیشە هەوڵ دەدا هەر ئەو ڕەفتارەی لەگەڵ ئێوە هەبێ. تەنانەت ئەگەر لەوەی دەیبەخشی یەك لە چواریشت بۆ بگەڕێتەوە, سەرمایەیەکی کەمت وەکار خستوە کە سوودێکی بێئەندازی دەبێ.

٢ــ بەڕاست, بۆچی کەم کەس هەیە دوای زەماوەند پێوەندییەکی باشی لەگەڵ هاوسەرەکەی هەبێ؟ وەڵامەکە زۆر سادەیە. شێوەی پێوەندیی ئێمە لەگەڵ هەرکەس لەسەر بناغەی ئەو هەستەیە کە بەرامبەری هەمانە. **چۆنیەتیی پێوەندیمان لەگەڵ خەڵکی دیکە بەستراوەتەوە بە چۆنیەتیی هەستی ئێمە بەرامبەریان.** کاتێك لەبارەی هاوسەرەکەتەوە بیر دەکەیەوە چ هەستێکت بۆ دێتەپێش؟ بە باوەڕی من, دەرکەوتنی ئەم هەستەش وەك هەموو هەستێکی دیکە بەوەوە بەستراوە کە لەو دەمەساتەدا وەزعیەتی

لەشی تۆ چۆن بێ و فکری خۆت لەسەر چ شتێك خڕ کردبێتەوە. فکری خۆت لەسەر هەرچی خڕ کەیەوە هەر ئەو هەستەت دەبێ.

باش فکر بکەوە, داخوا لەبیرت ماوە چۆن ئاشق بووی؟ لە نەکاو سەرنج راکێشییەکی باوەڕ پێنەکراو و هەناسەبڕت لەو کەسەدا هەست پێ کرد. بەتەواوی بۆ لای کشای و هەژان هەموو گیانتی داگرت. هەستێکی نائاساییت هەبوو. بێ هیچ دەلیلێکی تایبەتی خۆشحاڵ بووی و هەموو شتێکی دەوروبەرت جوان و دڵگیر دەهاتە بەرچاو. لەبن لێوانەوە بە نارەنار گۆرانیی ئاشقانەت دەگوتن و هەر لەحزە لە دەرفەتێك دەگەڕای کە بچی و بیبینی. هەرچی دەیگوت جوان بوو و هەرچی دەیکرد ئەتۆی دەهەژاند, بەڵام ئێستا بە تێپەڕینی تەنیا چەند ساڵ ئەم پێوەندییە باوەڕ پێنەکراوە گۆڕاوە. هەستی هەژانی تۆ بەرەبەرە کەم بۆتەوەو لایەنی بەرامبەرت هێندە سەرنج راکێش و لەبەردڵان دیار نیە. بەڵام بۆچی؟ لە ژیان دا قانوونێك هەیە بە ناوی **قانوونی خووگرتن**. زۆر کەس گوێ نادەنە ئەم قانوونە چونکە دەبێتە هۆی ئەوەی هەست بە گوناح بکەن. بەڵام ئەم قانوونە حەقیقەتی هەیە. بە پێی ئەم قانوونە **هەر شتێك زۆرت لەگەڵ بوو بەرەبەرە لەبیر دەچێتەوەو بەداخەوە ئەم قانوونە گەورەترین قاتڵی عیشقە.**

ئەوکاتەی ئاشق دەبی یان ئەوکاتەی هێشتا لەگەڵ کەسەکە زەماوەندت نەکردوە هەموو شتێك دڵخوازە, بە چەشنێکی باوەڕ پێ نەکراویش. هەمیشە لە فکری دای و هەر کارێك دەکا لەپێش چاوت دڵگیرە, بەڵام کەم کەم هەستەکەت دادەمرکێ, نەك لەبەر ئەوەی ئیدی بایەخی پێ نادەی یان خۆشت ناوێ, تەنیا بەو هۆیە کە ئێستا ئەوەی لە سەرەتای پێوەندیتان دا ئەنجامت دەدا ئەنجامی نادەی. میتۆدەکانی خۆت بۆ راکێشانی سەرنجی هاوسەرەکەت لەبیر نەماون. تووش بووی. لە کاردا, لە گوزەرانی ژیان دا, لە ئەنجامی بەرپرسایەتیی رۆژانەدا, موتالا, وەرزش یان هەر شتێکی دیکە. پێشهاتێکی ناخۆشە, بەڵام بۆ زۆربەی خەڵك روو دەدا. چۆن دەتوانی لەو رووداوە رابکەی؟ یەکەم هەنگاو ئەوەیە کە وریا بی و بزانی داوێکی وا هەیە. زۆربەی خەڵك لەبەر قبووڵ کردنی ئەو راستییە هەڵدێن لە کاتێك دا ئاگادار بوون بە تەنیا دەتوانێ ژیانت بگۆڕێ و بە کۆنترۆڵی هەستت پێوەندییەکانت باشتر بکا.

حەتمەن لەبیرتە کە هەروەخت کەسێك بە توندی هەست بە حاڵەتێك بکا لە زەینی خۆی دا ئەو حاڵەتە بە شتەکانی دەوروبەریەوە دەبەستێتەوەو هەرکاتێکیش چاوی بەو شتانە بکەوێتەوە سەرلەنوێ هەست بەو حاڵەتە دەکاتەوە. بێگومان باسەکەمانت لەبارەی گرێدرانیشەوە لەبیر ماوە. ئەم قانوونە بەسەر پێوەندییەکانی تۆ و هاوسەرەکەشت دا حاکمە.

سەرەتا, پێش زەماوەند, هەموو شتێك باشە چونکە چاوپێکەوتنەکەتان لە وەختێك دا دەبێ کە هەموو شتێك رێك و پێکە. رەنگە ئێوە لە شوێنێکی جوان یەکتر ببینن و ئەویش لە حاڵەتێك دا هیچ گیروگرفتێکتان نیە, پاشان سەرلەنوێ دەچنەوە ماڵێ و لای بنەماڵەکەتان. لە حاڵێك دا پاش زەماوەند هەموو شتێك دەگۆڕێ. وێ دەچێ ئەتۆ بۆ ئەو خەرجییە زۆرەی لە پێشتە پێویست بێ پتر کار بکەی و ماندوو بوونەکەش وەختێك بە ئاشکرا هەست پێ دەکەی کە لەلای هاوسەرەکەتی. لەوانەیە دوورکەوتنەوە لە دایك و بابت بۆ تۆ زۆر دژوار بێ و ئەم هەستە ناخۆشە بەهێزەش بە حوزووری هاوسەرەکەت دەرك دەکەی. زۆری پێ ناچێ کە هەستە نێگەتیڤەکان لەگەڵ ئامادەبوون لەلای هاوسەرەکەت لە زەینی تۆدا تێکەڵ دەبن. ئەتۆ هەروا ئاشقی هاوسەرەکەتی بەلام بوون لەگەڵ وی هەستێکی ناخۆشت وەبیر دێنێتەوە, بەجۆرێك کە بەخۆت نیە لە حوزووری هاوسەرەکەت دا هەستێکی خەراپت هەیە. ئەمە قانوونی مێشکە, هەمیشە لەگەڵ دەرك کردنی هەستێك, مێشك ئەو هەستە لەگەڵ حاڵەت یان بارودۆخێکی کە تێی دای لێك دەبەستێ. راست یان هەڵە, بەهەرحاڵ ئاوایە. ئەم ژن و مێردە پاش ماوەیەك دەکەونە بارودۆخێکەوە کە پێی دەڵێن شیپانە. لەو بارودۆخەدا لە ژیانی هاوبەش لەگەڵ هاوسەرت جگە لە ناڕەحەتی هیچ وەدەست ناهێنی. مێشکی تۆ ناڕەحەتی لە حوزووری وی دا دەبینێ. کەوایە هیچ خاڵێکی پۆزەتیڤی تێدا نابینێ. با نموونەیەك بێنمەوە:

وەختێك ژن و مێردێك تووشی دەمەقاڵێ دەبن. کێشەکە سات بەسات توندتر دەبێ و هەستی ناڕەحەتی دەچێتەسەر. داخوا ئەتۆ کەوتوویە بارودۆخێکی لەو چەشنەوە؟ وا لە ناڕەحەتی دا ڕۆ دەچی کە هەر لە بیرت دەچێتەوە دەمەقاڵێیەکە لەسەر چی دەست پێ کراوە. تەنیا ئەوەندە هەست دەکەی کە لە دەستی لایەنی بەرامبەر ناڕەحەتی. زۆری پێ

ناچێ کە تووشی بەربەرەکانییەکی راستەقینە دەبی. هەرچەندی باسەکەتان توندتر دەبێ پتر حەز دەکەی لەم خەباتەدا سەرکەوی و هەربۆیە رەنگە قسەی وا بکەی یان کاری وا ئەنجام بدەی کە دوایە زۆرت پەژیوان بکاتەوە. بەڵام تازە ئەوی نەدەبوو رووبدا, رووی داوە. ژن و مێردەکە زۆر تووڕە دەبن. تەماشای روخساری یەکتر ناکەن و لە حاڵەتێکی وادا, ئەم هەستە ناخۆشە بەهێزە لەگەڵ دیتنی دەموچاوی هاوسەرەکە لێك دەبەسترێ.

ئەم ئەڵقەپێوەندییانە بە دووپاتەکردنەوە هەمیشە قایم و قایمتر دەبن و پاش ماوەیەك, تەنانەت دیتنی هاوسەرەکەشت هەستی تووڕەیی لەتۆدا دروست دەکا. ئەم ئەڵقەپێوەندییانە بە شەوێك شکڵ ناگرن و دوای چەند ساڵ شکاندنیان بەڕاستی دژوار دێتەبەرچاو. ئەم بارودۆخە هەر ئەوەیە کە ناومان نا شیپانە. لەم هەل و مەرجەدا مێشك دەڵێ جیابوونەوە جێی نارەحەتییە بەڵام بەهەرحاڵ لە هەستی فشارێك کە ئێستا دەیچێژم ئاسانتر دەبێ, ئەمەش کۆتایی ژیانی هاوبەشە. چۆن دەکرێ پێشی پێ بگرین؟

أ ـ ئاگات لە توانای هەستی خۆت هەبێ. ئەوە بزانە کە هەر کاتێك هەست بە تووڕەیی توندو نارەحەتی دەکەی, هەرچی لە دەوروبەرت رووبدا, لە زەینت دا لەگەڵ ئەو هەستە پێوەند دەدرێ. وەختێك ئەو هەستانەت هەن خۆ لە دیدارو قسەکردن لەگەڵ هاوسەرەکەت بپارێزە چونکە ئەگەر وا نەبێ بتەوێ و نەتەوێ ئەم ئەڵقەپێوەندییە لە زەینت دا نەخش دەبەستێ.

ب ـ ئەگەر لەگەڵ هاوسەرت دەست بە دەمەقاڵێ دەکەی مەیەڵە کێشەکە بە تووڕەیی توند یان سووکایەتی تەواو بێ, ئەگینا هەتا هەتایە باس لەسەر مەسەلەیەك لەگەڵ هاوسەرەکەتت لە زەینی خۆت دا لەگەڵ تووڕەیی پەیوەند داوەو لە داهاتوودا هەر باسێکی چووکەڵە دەگاتە دەمەقاڵێیەکی توند. باشترین رێگای دەمەقاڵێ ئەوەیە کە قسەکانی خۆت لێبڕاوانە, مەنتیقی و کورت بکەی و کۆتایی بە باسەکە بێنی. وەختێك باس درێژ بێتەوە سات بە سات تووڕەیی توندتر دەبێ, بە جۆرێك کە لەوانەیە کۆنترۆڵی خۆت لەدەست دەرچێ و شتی وا بڵێی یان کاری وا بکەی کە دوایە ببێتە هۆی پەژیوانیت.

ج ـ بەڵام ئەگەر تووشی دەمەقاڵێیەکی توند بووی دەبێ چ بکەی؟ درێژەکێشانی باس و دەست کردن بە دەمەقاڵێ بەرهەمی بوونی هێندێ سەرمەشقی نادروستی پێشوو لە زەینی

تۆ دایە. کەوایە ئەم سەرمەشقانە بشکێنە. ئەمن و هاوسەرم بەکی یەکترمان زۆر خۆش دەوێ بەڵام گرنگ نیە کە دوو کەس چەندیان دڵ بە یەکەوەیە, وەختێك دێ تێ دەگەن هەر کامەی بیروباوەڕێکی جیاوازی هەیەو بەشێوەیەکی جیاواز تەماشای مەسەلەکان دەکا. لەوانەیە ئەو دووانە بایەخی وەك یەکیان هەبن, بەڵام مسۆگەر قانوونی جیاوازیان بۆ بەکارهێنانی بایەخەکانیان هەن. زۆربەی ژن و مێردەکان پاش ئەوەی دەگەنە ئەو ئاکامە دەکرێ بڵێین هەمیشە تووشی شەڕەدەندووکەی درێژو بێ کۆتایی دەبن بەجۆرێك کە هەردووکیان لە تووڕەییان شێت دەبن. بەڵام ڕێگەچارە ئەوەیە نەیەڵین ئەو دەمەقاڵییە زیاد لە ئەندازە درێژ بێتەوە. یەکێك لەو دوو کەسەتان دەبێ پاش یەك دوو دەقیقە حاڵەتی ئەوی دیکە بگۆڕێ.

پێشتر لەبارەی گۆڕینی حاڵەت و هەستمانەوە پێکەوە قسەمان کردوە. ئەگەر لەبیرت مابێ گوتمان تەنانەت لەوپەڕی تووڕەییش دا دەتوانی لە یەك سات دا هەستی خۆت بگۆڕی. ڕێگای کۆتایی هێنان بە دەمەقاڵییەکی توند ئەوە نیە داوا لە لایەنی بەرامبەر بکەی لێ‌وەبرێ. بێگومان ئەتۆش ئەم ڕێگایەت تاقی کردۆتەوەو دەزانی بە هیچ جۆر سوودی نیە.

یەکێك لە باشترین ڕێگاکان بۆ کۆتایی هێنان بە کێشەیەکی خێزانی ئەوەیە بڕۆینە لای لایەنی بەرامبەرو شتێکی بەگوێ دا بچرپێنین. نازانم دەبێ چ بڵێی بەڵام دڵنیام ئەگەر کەسێك بە گوێت دا بچرپێنێ حەتمەن هەستی تۆ دەگۆڕێ. ئێمە زۆر جار لە ژیانی خۆمان دا ئەم میتۆدەمان بەکار هێناوە.

پێشتر لەبارەی قەبارەی بایەخەکانەوە قسەم بۆ کردووی. ئەمن و هاوسەرم باوەڕی جیاوازمان لەبارەی ڕێزگرتنەوە هەبوو. باوەڕی وی لەبارەی ڕێزگرتنەوە ئەوەبوو کە نابێ هیچ وەخت دەنگ بەرز بکەیەوەو بەباوەڕی منیش ڕێز دانان یانی ئەوە کە وەختی قسەکردنی من هەرگیز یەکێك ژوورەکە بەجێ نەهێڵێ. ئێمە پێکەوە قەرارمان دانابوو کە ئەمن قەت دەنگی خۆم بەرز نەکەمەوەو بەکییش قەت لە وەختی قسەکردنی من دا ژوورەکە بەجێ نەیەڵێ. بەڵام ڕۆژێك ئەو کارێکی کرد کە منی زۆر تووڕە کردو ئەمن دەنگم هەڵبڕی. بەکییش هەستاو ژوورەکەی بەجێ هێشت. ئەمن هاوارم کرد ئەتۆ قەولت دابوو

ژوورەکە بەجێ نەهێڵیو بە هاواری خۆم قەولەکەمم دەشکاند. ئەمن هێندە تووڕە بووم کە وەدوا بەکی کەوتم هەتا دیمەوە.

پێوانەی ماڵەکەمان دە هەزار میتری چوارگۆشەیە. چرای زۆربەی ژوورەکانی ماڵێ کوژابۆوەو ئەمن لە تاریکی دا هەوڵم دەدا بەکی بدۆزمەوە. سەرەنجام وەختێك چوومە دالانێکی تاریکەوە لە پشتەوە گوێم لە دەنگی سیکناڵێکی درێژ بوو. دوو میتر هەڵبەزیمەوەو دەسبەجێ ئاوڕم دایەوە دوای خۆم. خێزانم لەبەر پێکەنین لەسەر زەوی تخێڵ ببوو و قاقای دەکێشا. بەو هەڵبەزینەوەیەو دیتنی ئەو دیمەنە ئیدی نەم دەتوانی تووڕە بم و دەستم کرد بە پێکەنین.

ئەگەر دەتەوێ پێوەندیت لەگەڵ هاوسەرەکەت بەردەوام و خۆش بێ دەبێ جۆری گۆڕانی حاڵەتی وی بدۆزیەوە. چ شتێك هاوسەرت وەپێکەنین دەخا؟ چ کارێك دەیهەژێنێ؟ ئەگەر هەموو رۆژێ کارێك بە یەك شێوە ئەنجام بدەی, بۆ وێنە هەموو بەیانییەك لەسەر شتێکی بێبایەخ شەڕێك وەڕێ بخەی, تووشی سەرمەشقێك دەبی کە لەبیرچوونەوەی ئاسان نابێ, کەوایە لەو میتۆدانە کەڵك وەرگرە کە دووپاتە نەبوونەوە. لەو جۆرە وەختانەدا وتووێژ بە هیچ جۆر کردەنی نیە. خێراترین و کاریگەرترین رێگا گۆڕینی هەستە. پێشتر ئەو میتۆدە فێر بووی. کەوایە بۆ لەنێوبردنی خووی کێشەو دەمەقاڵێ کەلکی لێ وەرگرە. ئەگەر بتوانی هەموو جارێ وەختی دروست بوونی دەمەقاڵێ ئەم سەرمەشقە بڕووشێنی ئەم سەرمەشقە بەرەبەرە دەشکێ و ئیدی تەنانەت ئەگەر پێشت خۆش بێ ناتوانی لەسەر بابەتێك لەگەڵ هاوسەرەکەت بیکەیە دەمەقاڵێ. لە هێندێ میتۆدی بێوێنەی وەك تووشی سەرسوڕمان کردنی یەکتر بەهرە وەرگرن. بەم جۆرە یارییەکی شیرین دەست پێ دەکەن کە لە کۆتایی دا تواناو شادی بە تۆ و هاوسەرەکەت دەبەخشێ. هەمووی ئێوە ئەرکی سەرشانتانە باشترین جۆری ژیان بۆخۆتان و هاوسەرتان دابین بکەن, کەوایە بەرپرسایەتیی خۆتان رەچاو بکەن و بە جۆرێك لەگەڵ هاوسەرتان پێوەندی دامەزرێنن کە ژیانتان ببێتە داستانێکی شیرین.

٤ـ زۆربەی خەڵك وەختێك تێدەگەن لەگەڵ هاوسەرەکەیان گیروگرفتیان هەیە, چ دەکەن؟ تووڕە دەبن, ناڕەحەت دەبن, ئەوەی دەبێ بیکەن ئیدی ئەنجامی نادەن و

هەرچی مەسەلەی نێگەتیڤی دنیا هەیە بەو کەسەیەوە دەبەستن. بەڕاست پێت وایە هێندێك بۆ خەیانەت بە هاوسەرەکەیان دەکەن؟ چونکە ئیدی حاڵەتە خۆش و دڵگرەکانی جاران لە پێوەندیی نێوان خۆیان و هاوسەرەکەیان دا نەماوەو بە پێچەوانە, هەستی بەتەواوی نێگەتیڤ بوونە جێنشینی عیشقی پێشوو. بۆیە لە کەسێکی تازە دەگەڕێن کە هێشتا دەتوانێ هەستێکی تازە لەودا ببزێوێ. هێشتا لە پێوەندی لەگەڵ ئەو کەسەدا نوکتەی نێگەتیڤ دروست نەبووە.

ئەم جۆرە کەسانە لە جیاتی ئەوەی گیروگرفتی خۆیان چارەسەر بکەن, شەریکە هەستی خۆیان دەگۆڕنەوە, بێخەبەر لەوە کە لەگەڵ هەرکەس پێوەندیی ئاشقانە دامەزرێنن پاش ماوەیەك دیسان گیروگرفتیان دەبێ. چونکی خۆیان هەمیشە لەگەڵ خۆیانە! دیسان هەر ئەو کێشەو دەمەقاڵێیانە روو دەدەن.

فێر بن پێش هەموو شتێك لەگەڵ خۆتان ڕێك کەون. گرنگ نیە زەماوەندتان لەگەڵ کێ کردوە. ئەوەی پێوەندیی ئێوە تووشی گیروگرفت دەکا سەرنەکەوتنی ئێوە لە دیتنەوەی ڕێگای عیشق دایە. مەبەستم چیە؟ هەموو کەس لەم جیهانەدا هێندی نوکتەی پۆزەتیڤ و بێوێنەی هەن کە دەبنە هۆی ئەوەی خەڵك ئۆگری بن. لە سەرەتای پێوەندیی دوو کەس دا ئەو نوکتانە زۆر زەق و روون نایەنە بەرچاو. لەلایەك, پێش زەماوەند هەردوولا هەموو کارێك دەکەن تا ڕەزامەندیی ئەوی دیکە وەدەست بێنن و لە تەواوی ڕێگاکانی کە هەن و کاریگەرن بەهرە وەردەگرن تا سەرنج راکێش و لەبەردڵان بێنەبەرچاو. بەڵام دوای زەماوەند, بە تێپەڕینی رۆژگار ئێمە گرفتاری دیاردەیەك دەبین کە ناوی خووگرتنە.

سەرەتای ئاشنابوونی خۆت و هاوسەرت بێنەوەبیر! بێگومان هەستی بەهێزو دوور لە باوەڕی عیشقت بە هەموو گیانت هەست پێ دەکرد, بەڵام ئێستا چی؟ مسۆگەر دیسان هاوسەرەکەتت خۆش دەوێ بەڵام داخوا هێشتا ئەو فکر خڕ کردنەوەی جاران لەسەر خاڵە پۆزەتیڤەکانی کەسایەتیی ویت پاراستوە؟ وەڵامی زۆربەی خەڵك نێگەتیڤە.

ڕێگاکانی دەربڕینی عیشق

بۆچی زۆربەی مەمانان لەگەڵ ئەوەی هێشتا هاوسەری خۆمان خۆش دەوێ وەك جاران عیشقی خۆمانی پێ نیشان نادەین؟ ئەوکاتەی لەگەڵ هاوسەرت ئاشنا بووی چیت دەکرد؟

دەتبردە شوێنی جۆراوجۆر, دیاریت بۆ دەکڕی و ئاشقانەچاوت دەچاویەوە دەبڕی و لە ڕۆژێك دا چەندین جار پێت دەگوت خۆشم دەوێی و لە هەر شێوەیەك دەت زانی بەرادەی پێویست کەلکت وەردەگرت. دەزانی, سێ میتۆدی گشتی بۆ هەستکردن بە عیشق هەن:

هێندێك بۆ هەستی قووڵی عیشق پێویستیانە دەربڕینی عیشق لە تۆ ببیسن. دەبێ پێیان بڵێی خۆشم دەوێی, ئاشقی تۆم. دەت پەرستم. دەنگی کەسەکەو قسەکردن بە ڕاوێژێکی تایبەتی لە هەستی وان دا زۆر کاریگەرە, و هەتا وەختێك عیشقی خۆتیان بۆ دەرنەبڕی هیچ میتۆدێکی دیکە لەبەرچاویان بایەخی نیە.

ژمارەیەك دەبێ عیشق ببینن: کڕینی گوڵ, دیاری, بردنیان بۆ شوێنی جوان و تەماشای ئاشقانە. بیستنی رستەی خۆشم دەوێی بۆ وان زۆر دڵگر نیە. بەڵام چاولێکردنێکی ئاشقانە هەستی قووڵی خۆشەویست بوونیان پێ دەبەخشێ.

بەڵام لەوانەیە هاوسەری تۆ لەو دەستە کەسانە بێ کە تا بە شێوەیەکی تایبەتی دەستیان لێ نەدەی بە هیچ جۆر عیشقی تۆ تێ ناگەن. لەوانەیە هەست بکا کە ئەتۆ لێی نیزیکی, بەڵام عیشق تەنیا بە دەست لێدان دەرك دەکا.

بۆ باشبوونی پێوەندیی خۆت و هاوسەرت دەبێ وەدوای ڕێگاگەلی بێوێنە بکەوی کە هەستی خۆشەویست بوون بدەن بە هاوسەرت. میتۆدەکانی بناسەو بۆ جوانی بەخشین بە پێوەندیتان کەلکیان لێ وەرگرە. ئەگەر باش بیر بکەیەوە وەبیرت دێتەوە کە لە سەرەتای ئاشنابوونتان دا بە باشی ئەو میتۆدانەت دەزانین و کەلکت لێ وەردەگرتن. بەڵام ئێستا لەبیرت کردوون. هەرکارێك لە سەرەتای زەماوەند دا بۆ ڕاکێشانی سەرنجی هاوسەرەکەت دەتکرد دووبارە بیگرە پێش. ڕێگای تایبەتیی هاوسەرەکەت بناسەو ڕاست بەو میتۆدە خۆشەویستیی پێ نیشان بدە, نەك بە شێوەی خۆت, چونکە لەو حاڵەدا مسۆگەر هاوسەرت هیچ سوودێك لە خۆشەویستیی تۆ وەرناگرێ. وەرە بزانین بە نەناسینی ڕێگای تایبەتیی هاوسەرت لە عیشق دا چ ڕوودەدا.

ڕەنگە ئەتۆ بۆ تێگەیشتنی عیشق لە ڕێگای بینراو کەلك وەرگری. لەو حاڵەدا چۆن عیشقی خۆت بە هاوسەرەکەت نیشان دەدەی؟ ئەتۆ دەبێ عیشقی خۆتی پێ نیشان بدەی. پێشتر ئەو میتۆدە فێر بووی, وانیە؟ هاوسەرەکەت دەبەیە ئەو جێیانە کە پێی

خۆشن, زۆر شتی بۆ دەکڕی و بە شـێوەیەکی بەڕاسـتی ئاشـقانە تێیـەوە ڕادەمـێنی, بـەڵام ڕۆژێك هاوسەرەکەت رووت تێ دەکاو دەڵێ: "دەزانی ئازیزەکەم, ئەمن هەست دەکەم ئەتۆ خۆشت ناوێم." ئەتۆ دەڵێی: "چی؟ باسـی چـی دەکـەی؟ بڕوانـە ئەنگوسـتیلەی دەسـتت, ئەمە مانای ڕاستەقینەی عیشقە." ئەو وەڵام دەداتەوە: "بـەڵێ, ئـەم ئەنگوسـتیلەیە ئـەتۆ بۆت کڕیوم, بەڵام قەت پێت نەگوتووم کە ئاشقی منی."

هەروەك گوتم هێنێك کەس دەبێ دەربڕینی عیشق ببیسن, ئەویش بە راوێژێکی تایبـەتی و بەو جۆرە کە بۆخۆیان پێیان خۆشە.

ئێـستا وەرە حاڵـەتێکی دیکـە لەبەرچـاو بگـرین. رەنگـە ڕێگـای عیـشق دەربـڕینی تـۆ بیستراو بێ و هەوڵ دەدەی عیشقی خۆت لەو ڕێگایەوە بە هاوسـەرت نیـشان بـدەی. چـۆن ئەو کارە دەکەی؟ هەموو ڕۆژێ رووی تێ دەکەی و بە ئاشقانەترین راوێژ کە دەیناسی پێـی دەڵێی: "ئازیزم زۆرم خۆش دەوێی." بەڵام هاوسەرەکەت دەڵـێ: "توخـوا درۆیـان مەکـە! لەگەڵم راست بە! تا ئێستا جارێك بووە شتێك بۆ من بکڕی, ئەمن بەریە جێگایەك یان هـیچ نەبێ چـاوێکم لـێ بکـەی؟" ئـەتۆ دەڵێـی: "بـەڵام ئـەمن هـەر ئێـستا تەماشـات دەکـەم." بێگومان چاولێکردنەکەی تۆ بەو شێوەیەیە کـە خـووت پـێ گرتـوەو ئـەو وەڵام دەداتـەوە: "ئاوا؟ دەڵێی چاو لە دیواری دەکەی!"

ئەدی ئەگەر لە وەزعیەتێك دا بی کە ڕێگای تۆ بۆ دەربڕینی عیشق بیستراو بـێ و بـەڵام هاوسەرت تەنیا وەختێك هەست بە ئەوینی تۆ بکا کە دەستی لـێ بدەی, چ ڕوودەدا؟ ئـەتۆ دەڵێی: "ئەمن ئاشقی تۆم." بەڵام ئەو کەسە پێویستیی بەوە هەیە بەشـێوەیەکی تایبـەتی دەستی لـێ بدەی و تەنیا بەو ڕێگایەدا هـەژانی عیـشق دەرك بکـا. وا دابنـێ هاوسـەرەکەت پیاوێکە کە ڕێگای دەربڕینی عیشق بۆ وی دەست لێدانە. ئەو پـاش ڕۆژێـك کـارو مانـدوویی دێتەوە ماڵێ. چ چاوەڕوانییەکی لەتۆ هەیە؟ تەنیا دەیەوێ لەباوەشی بگری.

"سڵاو خۆشەویستەکەم."

ئەتۆ هیچ دژکردەوەیەك نیشان نادەی, بۆیە ئەو دێتە پێشەوەو بەو شێوەیە کە بۆخۆی پێی خۆشە تۆ لەئامێز دەگرێ. بەڵام ڕێگەی عیـشق دەربـڕینی تـۆ بیـستراوە, لـە ئاکـام دا لەجیاتی ئەوەی هەست بە عیشق بکەی تووڕە دەبی.

"ئەوە چ دەکەی؟ لێم گەڕێ بڕۆم. پێت وایە ئەمن پلە گۆشتێکم."

نەناسینی ڕێگای عیشق نیشاندانی هاوسەرەکەت بۆ هەردووکتان شکانێکی گەورە بەدیاری دێنێ. ئەگەر دەتەوێ پێوەندیی تۆ و هاوسەرەکەت درێژەی هەبێ ئەوەندە بەسە سەرنج بدەیە ئەم دوو نوکتەیە:

أ - یەکەم کلیلی سەرکەوتن, ناسینی ڕێگای هاوسەرەکەت بۆ نیشاندانی خۆشەویستییە. دەبێ بزانی چ شتێك دەبێتە هۆی ئەوەی هەست بکا کە خۆشت دەوێ. لێی مەپرسە چیی پێ خۆشە. چونکە حەتمەن وەڵام دەداتەوە هەموو شتێك. ئەو بەهەرحاڵ حەز دەکا بۆی دەرکەوێ خۆشت دەوێ. دەیەوێ دەستی لێ بدرێ. ببیسێ و ببینێ. بەڵام ڕێگای دۆزینەوەی شێوەی هاوسەرەکەت ئەوەیە ئەوکاتە وەبیر بێنیەوە کە هاوسەرەکەت بەڕاستی لە پێوەندیی لەگەڵ تۆ ڕازی بوو. داوای لێ بکە وەبیر خۆی بێنێتەوە کەنگێ بە قووڵی هەستی دەکرد کە خۆشت دەوێ, پاشان پەی بەوە بەرە کە کام لەو سێ ڕێگا بنەڕەتییە لەبارەی هاوسەرەکەتەوە ڕاست و کاریگەرە یان هەر نەبێ کامیانی تێدا بەهێزترە. لەبیرت بێ پرسیاری لێ مەکە کام لەو سێ ڕێگایە پەسند دەکا, چونکە هەموو کەس ئەم سێ ڕێگایەی پێ باشە. ئەرکی تۆ ئەوەیە هەر کە وەبیری هاتەوە چ ڕۆژگارێك بەڕاستی هەستی کردوە خۆشت دەوێ, لێی بپرسی داخوا ئەودەم شتێکم بۆ کڕیبووی؟ چووبووینە جێگایەکی تایبەتی؟ یان...

وشە گرنگەکان بەدڵ بسپێرەو باشیان بەهرە لێ وەرگرە. جارێکی دیکە پێی دا دەچینەوە:

لە هاوسەرەکەت داوا بکە ئەوکاتە وەبیر خۆی بێنێتەوە کە هەستی کردوە زۆرت خۆش دەوێ. وا بکە دڵنیا بی کە باش وەبیری هاتۆتەوە. دوایە لێی بپرسە: "لەوکاتەدا ئەمن پێم گوتی ئاشقی تۆم؟ داخوا پێویستە بۆ دروستکردنی ئەو هەستە ئەم ڕستەیە بە ڕاوێژێکی تایبەتی بەیان بکەم؟" وا بکە ئەو ڕاستییە تێ بگەی کە پێداویستییەکانی هاوبەشی ژیانت چین. ئەگەر دەتەوێ لەم پێوەندییەدا سەرکەوتوو بی, ڕێگاکەی سەرکەوتن لە دەمەقاڵێ و شەڕەدەندووکەی ماندووسازدا نیەو بەڵکوو دەبێ تێبگەی بەڕاستی هاوسەرەکەت چیی دەوێ. هەموو ڕۆژێ لەو بارەیەوە پێکەوە قسە بکەن. لە کاتی قسەکردن دا لە جیاتی

ئـەوەی یـەكتری خـەتابار بكـەن، پـشتی یـەكتر بگـرن وخۆتـان بەرامبـەر دامەزرانـدنی پێوەندییـەكی بـاش و پـڕ لـە خۆشەویـستی بـە بـەرپرس بـزانن. ناسـینی ڕێگـای عیـشق نیشاندانی هاوسەرەكەت یەكێك لە ڕێگەكانی ئەنجامی ئەم بەرپرسایەتییەیە. پاش ماوەیەك چێژ لـەم یارییـە وەردەگـری چـونكە بـە ناسـینی ڕێگـای هاوسـەرەكەت هـەروەخت بتـەوێ قوولترین هەستی ئەڤینی تێدا پێك دێنی. یارییەكی خۆش و پڕ هەژانە. ئەتۆ دەزانی لە هەر كاتێك دا چۆن لە هاوسـەرەكەت نیزیـك بیـەوەو بـۆلای خـۆتی راكێـشی. چـۆنی بخەیـە ژێـر كاریگەریی خۆت و چ بكەی كە ئەو خۆشەویستییەی شیاویەتی هەست پێ بكا.

ب ـ دووەمین ڕێگا بـۆ هـەبوونی پێوەندییـەكی سـەركەوتوو لەبـەین بردنـی یـەكجۆری و نەگۆڕیی ژیانە. لـە سـەرەتای پێوەنـدیتان دا، ئەوكاتـەی بـە تونـدی ئـۆگری یـەكتر بـوون، هەموو كاتێك باشتان جل و بەرگ دەكردەبەر، زۆرتان بایـەخ بـە ڕواڵـەتی خۆتـان دەداو بـە ڕێك و پێكی بۆ گەڕان و نان خواردن دەچوونە دەرەوەی مـاڵ. ئەگـەر دەتـەوێ پێوەنـدیت لەگەڵ هاوسەرت هەمیشە دڵگیرو سەركەوتوو بمێنێ، دەبێ بە ڕێك و پێكـی ئـەم ڕەفتارانـە دووپاتـە بكەیـەوە. یـەكتر بخەنـە سەرسـوڕمانەوە. ئـارەزووی پێكـەوەبوون لـە خۆتـان دا بپارێزن. **خوو بە عیشقەوە مەگرن، بە عیشقەوە بژین.**

كەلك لە عیــشق وەرگرن

هەمیشە لە عیشق كەلك وەرگرە چونكی هەر شتێك كەلكی لـێ وەرنـەگری لـە دەسـتت دەچێ. ئەگەر تامەزرۆیی خۆت لەدەست بدەی بـۆ هـەتا هەتایـە پێوەنـدیی نێـوان خـۆت و هاوســەرت بــە فــەنا دەدەی. كەوایــە خــۆت بگەیەنــەوە رادەی تامــەزرۆیی ســەرەتای یەكترناسین. چۆن؟ ڕێگا بدە پێت بڵێم ئەمن و هاوسەرەكەم چیمان كرد.

ئێمـە هـەموو ڕۆژێ پرسـیارگەلێكمان لـە خۆمـان دەكـرد كـە حـەزی پێكـەوەبوونیان دەداینێ. هەموو ڕۆژێ بە دەنگی بەرز بـە یـەكترمان دەگـوت: "خوایـەگیان چـۆن بـوو ئـەو شانـسەت دامــێ كــە هاوســەرێكی وام هــەبێ؟" هــەموو ڕۆژێ ئــەم رســتەیەمان دووپاتــە دەكردەوە. گرنگ نەبوو لە ڕۆژدا چ ماوەیەك پێكەوە دەبین، گرنگ نەبوو لـە دەوروبـەرمان چ ڕادەبرێ، لەوساتەدا جگـە لـە بەختـەوەریی خۆمـان بیرمـان لـە هـیچ نـەدەكردەوە. بـەم

جۆره پرسیارانه له مێشکی خۆت دا هەر له سەرەتاوه ئەو پێش زەمینەیە له خۆت دا پێك دێنی که ئەمن بەڕادەیەکی باوەڕ پێنەکراو خۆشبەختم چونکە هاوسەرێکی باشم هەیەو ئەمەش بەڕوونی هەست پێدەکەم.

هەموو ڕۆژێ وەختێك بۆ ئەوە دابنێ که باش تەماشای روخساری هاوسەرەکەت بکەی. لەوساتەدا تۆسقالێك له فکری گرفتاری دا مەبە, لە درێژایی ڕۆژدا دەرفەتی پێویستت بۆ ئەنجامدانی کارەکان و بیرکردنەوە لەبارەی گیروگرفتەکان دا دەبێ! لەم چەند لەحزەیەدا تەنیا چاو له هاوسەرەکەت بکەو بیرەوەرییە خۆشەکانت وەبیر بێنەوە. خۆشەویستیی هاوسەرەکەت بە هەموو تواناتەوە هەست پێ بکە. ئەم کارە دەبێتە هۆی ئەوە تەنانەت پتر له پێشووش ئۆگری هاوسەرەکەت بی.

ئەگەر بکەویە جغزی عیشق و هەژانەوە هەر ڕۆژە زیاتر لە ڕۆژی پێشتر چێژ لە پێکەوەبوون وەردەگری. بۆئەوەی بکەویە ئەم جغزەوە دەبێ هەموو ڕۆژێ بەرنامە بۆخۆت دانێی. زۆری پێ ناچێ کە هەروەخت یەکتر دەبینن هەموو ماندوویی ڕۆژانە لەبیر دەبەنەوەو هەستێکی بەرزتان دەبێ. ڕەمزی کار دروستکردنی سات گەلێکە کە هەردووکتان بتوانن بە ئاشکرا هەست بە خۆشەویستیی بکەن و ئەم کارە هەموو ڕۆژێ ئەنجام بدەن.

له دوارۆژەکانی ژیان دا, هیچ کام لەمەمانان وەبیرمان نایە لە ماوەی ژیان دا چیمان بەسەر هاتوە. بەڵام هەموومان هەمیشە هێندێ ساتەوەختی تایبەتیمان لەبیر دەمێنن کە لەوان دا تامی شیرینی هەژانی عیشقمان چێشتوە. ئەمن و بەکی حەتمەن لە حەوتوودا وەختێك بۆ پێکەوەبوون وەلا دەنێین. ئەو ساتانە کە هەردووکمان خەریکی ئەو کارانە دەبین کە هەردووکمان حەزیان لێ دەکەین. پێکەوە دەچینە قەراغ دەریا, غار دەدەین, نیوەشەوێ لەبەر شۆقی مانگەشەوێ پیاسە دەکەین و هەر کارێك کە سۆزی ئەوین لە ئێمەدا زیندوو ڕابگرێ.

بۆچی عیشق له خۆمان دا زیندوو ڕانەگرین؟ هەمیشە له دەرفەتێك بگەڕێن بۆ ئەوەی هەستی ئەڤین له هاوسەرەکەتان دا زیندوو بکەنەوە. بەم جۆرە دەتوانن دڵنیا بن کە پێوەندیی ئێوەو هاوسەرەکەتان هەمیشەیی دەبێ, پێوەندییەك کە هەردوولا چێژی لێ

وەردەگرن و هەرگیز حازر بە پساندنی نابن. بۆئەوەی بتوانن چێژ لە پێوەندی لەگەڵ هاوسەرەکەتان وەرگرن ئەوەی لەو پێوەندییەی چاوەڕوان دەکەن خۆتان بیدەن بە هاوسەرەکەتان. ئەگەر ڕێزتان دەوێ، ڕێزی لێ بگرن، ئەگەر عیشقتان دەوێ، عیشقی نیشان بدەن. ئەگەر خۆشەویستیتان دەوێ، خۆشەویستی بنوێنن. مەڵێن ئەو دلۆڤان نابێ. ئەگەر دەتانەوێ ئەوەی پێتان خۆشە پێی بگەن، دەبێ بزانن بە هەر دەستێك بدەن بەو دەستە وەردەگرنەوە.

خۆت لە داوی ئەو سەرمەشقەی لە زەینت دایە ڕزگار بکە. مەڵێ لە پێش دا ئەتۆ وەرە پێش تا ئەمنیش بۆ دەربڕینی خۆشەویستی هان بدرێم. ئەو جۆرە پێوەندییە قەت دروست نابێ. هیچ ڕێیەك جگە لە چوونە پێش بۆ ئێوە نیە. هێندێك پێیان وایە ئەگەر یەکەم هەنگاو هەڵێننەوە لە نرخیان کەم دەبێتەوە، بەڵام ئەگەر بەڕاستی خۆتان لەلا بەنرخە، باشترە پێوەندییەك لەگەڵ هاوسەرەکەتان دامەزرێنن کە لێوەشاوەیی ئەوتان هەیە.

جوونز ئووهوودی لە کتێبی "نهێنیی پێکەوەژیان" دا دەڵێ: بۆ درێژەکێشانی هەر پێوەندییەك پابەند بوون بە بنەمای "بەرعۆدەبوونی دوولایەنە"وە پێویستە.

کەوایە بۆ زیندوو کردنەوەی پێوەندی لەگەڵ هاوسەرەکەت:

١ـ بایەخی دروستکردنی خۆشحاڵی و هەژان بزانە. لە عیشق دا لەگەڵ هاوسەرەکەت ببە شەریك. هەر پیاوێك یان ژنێك دوڕگەیەکی تەنیا نیە. چەندی زیاتر ببیە شەریك بەهرەی زیاترت دەست دەکەوێ.

٢ـ ئەوەی لە پێوەندی لەگەڵ هاوسەرەکەت چاوەڕوانی دەکەی بە وردی لە دەفتەری سەرکەوتنی خۆت دا یادداشتی بکە، تەنانەت ئەگەر هێشتا هاوسەرێکیشت هەڵنەبژاردوە. پیاو یان ژنی دڵخوازی تۆ کێیە؟ چۆن دەتوانی بەلای خۆتی دا ڕابکێشی؟ ئەمن پێش زەماوەندم پێنج لاپەڕەم لەو بارەیەوە نووسیون و هەموو تایبەتمەندییەکانی هاوسەرمم لەباری فکری، هەستی، کۆمەڵایەتی، فیزیکی، رووحی و مەعنەوییەوە ناسیون. ئەتۆش دەتوانی لەم میتۆدە ئاکامێکی سەرسوڕهێن بەدەست بێنی.

ڕۆژی نـۆزدەیـەم

بەرەوڕوو بوونەوەی گیروگرفتەکان

ئەمڕۆ ڕۆژی نۆزدەیەمە, نیزیـك بـە کۆتـایی بەرنامەکـە, و دەمـەوێ فێـر بـین کـە چـۆن گیروگرفتــەکان بــە زوویــی و بــە لێــبڕاوی چارەســەر بکــەین. ئێــستا پــاش ئــەو شــتانەی خوێندووتنــەوەو ئــەنجامت داون دەکـرێ بڵـێم دەزانـی چ کارگـەلێك بەڕاسـتی دەبنـە هـۆی ســەرکەوتن. یــەکی دیکــە لــەو کارانــە ئــەمڕۆ و لــەم باســەدا فێــر دەبــی و ئــەویش توانــای چارەسەری گیروگرفتەکانە. بەم جۆرە دەتوانی بەخێرایی بەرەو هەر ئامانجێك بچیەپێش. گـرنگ نیـە چـەندە بـەهێز بـی, چـەندە کارامـە بـی, توانـات لـە چ رادەیـەك دا بـێ, رادەی خوێندەواریت چەند لە سەرێ بێ, ژیانت چەند باشە یان ئیمکاناتی ماڵێـك تـا چ رادەیەکـە. بە هەرحاڵ هەمووی ئێمە لە رەوتی ژیان دا هەمیشە لەگەڵ گیروگرفتی جۆراوجۆر بەرەوڕوو دەبین.

گیروگرفت بەشێك لە ژیانی ئێمەیە, بەشێك لە ژیان کە ڕێگـای هەڵـدان و پێـشکەوتنمان پێ دەدا. تەنیا بە چارەسەری گیروگرفتەکان دەتوانین پـەی بـە نێـوەرۆکی بـوونی خۆمـان بەرین. بێ گیروگرفـت, ژیانمـان مانـدوومان دەکـا. لـە راسـتی دا ئەگـەر گیروگرفتێـك نـەبێ نــاتوانین تــێ بگــەین کــێین و چــەندمان توانــا هەیــە. ئــەمڕۆ کــە لــە کۆتــایی بەرنامــەی دەستڕاگەیشتن بە توانای دەروونـی نیزیـك بووینـەوە, لـەبارەی ڕێوشـوێنەکانی کـۆنترۆڵی گیروگرفتەکانەوە قسە دەکەین. چـۆن دەتـوانین لەگـەڵ کەندوکۆسـپێك بـەرەوڕوو بـین کـە چاوەڕوانیمان نیە لەسەر ڕێگای سەرکەوتنمان شین بێتەوە؟ ڕێگە چارە زۆر سـادەیەو هـەر بۆیەش ئەم باسە لە باسەکانی دیکە کورتتر دەبێ چـونکە ڕێگـا چـارەکەمان لـە تاقـە یـەك رستەدا کورت دەکرێتەوە:

فێر بن تەنیا بیست لە سەدی وەختی خۆتان بـە گیروگرفتـەوە خـەریك بکـەن و ئـەوی دیکەی بۆ دۆزینەوەی ڕێگەچارە دابنێن.

له راستی دا ئەوەی گیروگرفتی گەورە دروست دەکا هەر ئەو وردە گیروگرفتانەن کە تـۆ لە خۆیان دا نوقم دەکەن. ئەگەر لە جیاتی دۆزینەوەی ڕێگەچارە لە گیروگرفتەکە خـۆی دا نوقم بی هیچ ڕێگایەکی نەجات نابینیەوە. پێویست نیە بیر لـەوە بکەیـەوە کـە بۆچـی ئـەم گیروگرفتە رووی داوە. ئەم کارە هیچ کۆمەگێکت پێ ناکا. باشترە بـاوەڕ بکـەی کـە ئێستا خەباتێکت لە پێشەو دەبێ بزانی چۆن خەبات بکەی تا سەرکەوتووی مەیدانەکە بی.

بێگومان ئێستا ئیمانـت بـە توانـای مـەزنی پرسـیار هێنـاوە. پرسـیارگەلی لـەم بابەتـە: بۆچی ئەم گیروگرفتەم بۆ پێك هـات؟ بـۆ ئـەو هـەموو گیروگرفتـەم هەیـە؟ بۆچـی وای لـێ هات؟... لەو پرسیارە بێ کۆتاییانەن کە هیچ وەڵامێکیان نیەو هەرگیز کۆمەگ بە ئێـوەش ناکەن, بەڵکوو تەنیا هەستی نێگەتیڤ لە ئێوەدا پێدەگەیەنن.

بۆ چارەسەری هەر گیروگرفتێك دەبێ چـەند هـەنگاوی بنـەڕەتی هەڵێنیـەوە: کـۆنترۆڵی ساغ کردنەوەی فکر بە کۆمەگی هێنانەگۆڕی پرسیارگەلی توانابـەخش, دۆزینـەوەی وەڵام, ئاگاداری لەوەی لەم گۆڕانـە بەدەسـت دێ, دیـاریکردنی باشـترین بەرنامـە بـۆ چارەسـەری گیروگرفت, تاقیکردنەوەی ئەم بەرنامەیە, سەرنجدان لە ئاکامەکانی ئەم بەرنامەیەو گۆڕینی بەرنامەکە ئەگەر پێویست بوو. ئەمە کارێکە دەبێ بکرێ.

دیتنەوەی ڕێگاچارەی موناسیب

لە باسی یەکەم دا لەبارەی فۆرموولی سەرکەوتنەوە دواین و گوتمان بۆ وەدەسـتهێنانی سەرکەوتن دەتوانی لەوەی خەڵکی دیکـە پێـشتر کردوویانـە بـەهرە وەرگـری. دەتـوانی بـە دیتنەوەی سەرمەشقی موناسیب گیروگرفتی خۆت خێراترو ئاسانتر چارەسەر بکەی. ئەگـەر ئەمن گیروگرفتێکم هەبێ, یەکەم کار کە دەیکەم ئەوەیە کە لە خـۆم بپرسـم چـۆن دەتـوانم لەگەڵ ئەو گیروگرفتـە بـسازێم. خێراتـرین میتـۆد بـۆ چارەسـەری کامەیـە؟ کاریگـەرترین و باشترین میتۆد کە دەتوانێ گیروگرفتەکـەم چارەسـەر بکـاو هـەر لـەو کاتـەش دا بتـوانم لـە ئەنجامـدانی لـەزەت وەرگـرم کامەیـە؟ چـۆن دەتـوانم لـەم گیروگرفتـە شـتێك فێـر بم. بـە دۆزینـــەوەی وەڵامــی ئــەم پرســیارانە ئــەمن بــە خێرایــی گیروگرفتەکــە قبــووڵ دەکــەم, ڕێگاچارەیەکی مەنتیقی بۆ چارەسەری دەبینمەوەو لە ڕەوتی چارەسەری گیروگرفتەکانم دا

چێژی لێ وەردەگرم. لەبیرت نەچێ کە مێشکی تۆ دەتوانێ هەر وەڵامێك بەدەست بێنێ و بەرامبەر بە هەر گیروگرفتێکیش سەرکەوتوو دەبێ بەو مەرجە پرسیاری موناسیبی لێ بکەی, بەڵام ئەگەر هەست دەکەی سەرچاوەکانی زانیاریت تەواو نین مسۆگەر خەڵکێکی بێئەژمار هەن کە پێشتر بەو گیروگرفتە کە ئێستا لە پێش تۆ هەیە, وێراون. دەتوانی بۆ دۆزینەوەی رێگەچارەی موناسیب کەلك لە ئەزموونی وان وەربگری.

ئەگەرچی هەموو کەس ژیانی تایبەت بە خۆی هەیەو چارەنووسی هەر مرۆڤێك لەم جیهانەدا بێوێنەیە, ئەو گیروگرفتانەی لە ژیان, پێوەندیی ژن و مێردایەتی, بازرگانی, دۆستایەتی, هاوسەرداری, منداڵداری, ئابووری و کۆنترۆڵی لەش دا لەسەر رێگای مرۆڤەکانن, هاوبەشن و رێگەچارەی وەك یەکیان هەیە, کەوایە دۆزینەوەی سەرمەشق چارەسەری گیروگرفتەکە ئاسان و خێرا دەکا. باش سەرنج بدە. خەڵکی دیکە بەرامبەر بە گیروگرفتێکی وەك ئەوەی تۆ پێشتر چ قۆناخ گەلێکیان بڕیوە؟

ئەوەی زۆربەی خەڵك لە چارەسەری گیروگرفتەکانیان دەگێڕێتەوە هەستێکە کە وەختی چارەسەری گیروگرفتەکە تووشی دێن. هەستی نائومێدی دەبێتە هۆی ئەوە کابرا لە گیروگرفتەکە خۆی دا نوقم بێ و نەتوانێ بیر لە هیچ رێگاچارەیەك بکاتەوە. ئەگەر بەو داوەوە بی توانای خۆیی چارەسەری گیروگرفتەکانت لەدەست دەچێ. بەڵام چۆن دەکرێ لەبەر ئەو داوە هەڵێی؟

باش سەرنجی ئەم دوو نوکتەیە بدە:

أ : فێر بە لە زەینی خۆت دا نارەحەتیی زۆر لەگەڵ فکری بەردەوام لەبارەی چۆنیەتیی پێکهاتنی گیروگرفتەکان پەیوەند بدەی. مێشکی خۆت فێرکە کە بیرکردنەوەی بەردەوام لەبارەی گیروگرفتەوە زۆر بەئازارتر لە رووبەڕووبوونەوە لەگەڵ گیروگرفتەکانە.

ب : ئەگەر ئاگاداری بدەی ب ە مێشك, ئەو بۆخۆی, رێگاچارەی گیروگرفتەکەت بۆ دەدۆزێتەوە. هەربۆیە مێشکی خۆت فێر کە چارەسەری گیروگرفت بە مانای وەدەستهێنانی خۆشییەو ئەم نوکتەیە بەڕاستی حەقیقەتی هەیە. باش بیر لە رابردووی خۆت بکەوە. گەورەترین لەزەت کە لە ژیان دا بەدەستت هێناوە لە چارەسەری ئەو گیروگرفتانەدا بووە کە لە سەرەتادا چارەسەریان دژوارو تەنانەت نامومکین دەهاتەبەرچاو.

گەورەترین شانازییەکانی من لە چەندساڵی رابردوودا بەو ئاکامانە بوون کە بە تاقیکردنەوەیەکی تاڵ وەدەستم کەوتوون. ئەمن کۆمپانیاکەمم لە نابووت بوون رزگار کرد. ئەم کارەم زۆر گران بوو, بەڵام نازانی پاش ئەنجامدانی چ رەزامەندی و متمانەبەخۆبوونێکم وەدەست هێنا. رەزامەندی لە خۆ و لەزەت لە توانای مرۆڤی تەنیا وەختێك بەدەست دێ کە لەگەڵ گیروگرفتەکان بەربەرەکانی بکەی و لەسەر رێی خۆتیان لابەری. بە چارەسەری هەر گیروگرفتێك, ئەو متمانەیەی بە توانای مرۆڤت هەیە, دەگۆرێ و هەستی شانازی و متمانەبەخۆبوونت تێدا بەهێز دەبێ.

کلیلە زێرینەکانی چارەسەری گیروگرفت

جارێکی دیکە قۆناخەکانی چارەسەری هەر گیروگرفتێك دەور دەکەینەوە.

١ـ بەسەر هەستی خۆتان دا زاڵ بن. دەبێ دڵنیا بن لە نائومێدی و پێداچوونەوەی گیروگرفتەکە خۆی دا نوقم نەبوون. توانای خۆتان بپارێزن و دڵنیا بن هێزی ئێوە بەرەژوورتر لە هەموو گیروگرفتێك لە جیهان دایە. گرنگ نیە لە چ جێگەو پێگەیەك دان یان گیروگرفتەکە چەند دژوار دێتە بەرچاو. لەبیرتان بێ ئەمە تەنیا پێشبرکەیەکەو تەنیا قەرارە ئەو کارانەی پێشتر فێریان بوون دووبارە ئەنجام بدەنەوە تا سەرکەون. ئیمانتان هەبێ کە دەتوانن شێوەیەك بۆ چارەسەری گیروگرفتەکە بدۆزنەوە. بەڵام ئەم رێگاچارەسەرە هەرگیز بە نوقم بوون لە نائومێدی دا بە زەینی ئێوە ناگا.

٢ـ هەموو توانای فکریی خۆتان بۆ دۆزینەوەی رێگاچارە وەکار بخەن. بۆ خڕکردنەوەی تواناکان باشترین رێگا نووسینە. لەبیرتان بێ کە تەنیا بیست لە سەدی وەختی خۆتان بۆ باس و شیکردنەوەی گیروگرفتەکە سەرف بکەن و هەشتا لە سەدی بۆ دۆزینەوەی رێگاچارە.

٣ـ باشترین, کاریگەرترین و خێراترین بەرنامە بۆ وەلادانی گیروگرفتی خۆتان هەڵبژێرن و لە خێراترین وەخت دا جێبەجێی بکەن. چاوەڕێ مەمێنن. وەخت باشترین ئامراز بۆ ئێوەیە. هەر کە رێگاچارەیەکتان دۆزیەوە دەسبتەکار بن.

٤ـ سەرنج بدەنـە ئاكامـەكانى بەرنامـەی خۆتـان. لـەوەی ئـەنجامتان داوە چ بەرهـەمێك بەدەست هاتوە؟

٥ـ ئەگەر ئەوەی ئەنجامی دەدەی كارساز نیە دەسبەجێ شێوەكەت بگۆڕە. لـە گـۆڕان مەترسـە. نـەرمی توانـدن لــە بـەڕێوەبردنی شـێوەی جۆراوجـۆردا توانـای چارەسـەری هەرچەشنە گیروگرفتێكت دەداتێ. بۆ ئەوەی بزانی ئەو گۆڕینەی ئەنجامی دەدەی كاریگـەر دەبێ یان نا, لە خۆت بپرسە: "ئەگەر ئەم كارە ئەنجام بدەم چ دەبێ؟ ئەگەر ئەم رەفتارە بگرمەپێش چ دەبێ؟"

زۆر لەو كەسانەی ناتوانن گیروگرفتەكانیان چارەسەر بكەن دەڵێن ئێمـە نـەمان دەزانـی چ دەبێ, بۆیە نەمان دەتوانی ئەو رێگاچارەسـەرەی بـەزەینمان دا هـاتبوو بـەڕێوە بـەرین. زۆربەی وان پێیان وایە هەرچی بە فكریان دا دێ نامەنتیقی و لەكران نەهاتوویە. لە جیـاتی داخستنی هەموو دەرگاكان بە ڕووی خۆشەوە پێشوازی لە هەر رێگاچارەیەك بكە. لە خۆت بپرسە: "ئەگەر ئەم رێگایە بگرمەبـەر چ روو دەدا؟ ئەگـەر كارێـك كـە هـەرگیز نـەم كـردوە بگرمــەپێش چ دەبــێ؟" لەوانەیــە بــە بیركردنــەوە لــەو رێگاچارەســەرانەی پێتــان وایــە گەوجانەن, هەر نەبێ هێندێ رێگـای تازەتـان بـە مێـشك دا بـێن كـە شـانس و دەرفـەتێكی زیاترتان بخەنە دەست.

٦ـ لەبیرت بێ كە هەمیشە لە دەوروبەرت هێندێ سەرمەشقی سـەركەوتوو هـەن. گـرنگ نیە گیروگرفتەكەت چەند سەخت دێتـە بەرچـاو, مـسۆگەر كەسـانێكی دیكـە پـێش تـۆ ئـەو گیروگرفتــەیان لەســەر خۆیــان تێپەڕانــدوە. بــچۆ لای وان و وەڵامــی پێویــستی خــۆت بــێ تاقیكردنەوەی ناخۆش وەربگرەوە. دڵنیابە بەچاكی دەرەقەتی چارەسەری ئەم گیروگرفتـە دێی.

٧ـ حەوتەمین كلیلـی زێـڕین بـۆ چارەسـەری گیروگرفتـەكان ئەوەیـە كـە بـاوەڕی خـۆت لەبارەی گیروگرفتەكەوە بگۆڕی. زۆربـەی خـەڵك بـە چـاوی تێكهەڵـچوونێكی درێژخایـەن و كوشندە كە هەموو رۆژێ گیان و لەشیان ئـازار دەدا دەڕواننـە گیروگرفتـەكان. بـەڵام ئـەمن كاتێك تووشی هەر گیروگرفتێك دەبم بـە چـاوی پێـشبڕكەیەك تەماشـای دەكـەم و ئـەمنیش ئاشقی پێشبڕكە كردنم. لە راستی دا مل بە ملە لەگەڵ گیروگرفتـەكان, سـەرگەرمییەكی زۆر

باشه, راست وەك يارييەك وايە. تەنيا دەبێ ئاگامان لەوە بێ بە چ ڕێگايەك دا دەڕۆين تا لە يارييەكە دەرنەكرێين. باشترە ئەتۆش مـەفهوومی گێروگرفـت لـە زەيـنی خـۆت دا بگـۆڕی و بزانی گێروگرفتەكان دەلاقەيـەكن بـەرەو هەڵـدان و بەرەوژوورچـوونی مرۆڤـەكان. دەرفـەت گەلێكن كە ئيمكانی ناسينی خۆت و تواناكانتت پێ دەبەخشن.

لە ژيانی خۆم دا گەورەترين گێروگرفت و ناخۆشييەكان زۆرترين دەرفەتی پێگەيشتن و پشكووتنيان بۆ پێك هێناوم. گێروگرفتەكان كۆمەگيان كردووم تـا پلـەی كـارزانی و توانـای خۆم بەرەژوور بەرم و ئەوەی خەونم پێوە دەدی بۆم بێتەدی. چـەندين سـاڵ پـێش ئێـستا يـەكێك لـە دۆسـتانم گێروگـرفتی بـە جۆرێـك بـۆ لێـك دامـەوە كـە قـەتم لـەبير ناچـێ. ئـەو كوتەكاغەزێكی دەرهێناو نوختەيەكی لە نێوەڕاستەكەی دا كێشايەوە. ئـەو گـوتی: "ئەمـە ئەتۆی, مرۆڤێك..." پاشان جغزێكی بە دەوردا كێشا. ئـەم جغـزە نيزيكـەی سـێ يـەكێكی لاپەڕەكەی داگرتبوو, گوتی: "ئەم جغزە دەبينی؟" گـوتم: "بـەڵێ." گـوتی: "ئەمـە ڕادەی توانـای تۆيـە, هەرچـی لـە مەڵبەنـدی ئـەم جغـزەدا ڕوو بـدا شـتێكە كـە ئـەتۆ بـە ئاسـانی دەرەقـەتی دێـی. ئـەم توانايـە لـە هەركـەس دا جيـاوازە. بـۆ نموونـە ئـەنجامی ئەركـە ئاسانەكانی ڕۆژانە, چاولێكردنی حيسابە شەخسييەكان, دانـەوەی قـەرزو قۆڵـەكان. بـەڵام هەرچـی لـە دەرەوەی ئـەم جغزەيـە نيـشاندەری نوكتەيەكـە كـە نايناسـی. هێـشتا هيـچی لـەبارەوە فێـر نـەبووی, بۆيـە لـە ڕووبەڕووبوونـەوە لەگـەڵی دا ئاسـوودە نـی و ئەمـە تـۆ دەترسێنێ. ڕەنگە ئـەم مەسـەلەيە بـۆ كەسـێكی ديكـە كـە ئـەم نوكتەيـە كەوتۆتـە جغـزی تواناكانيەوە زۆر ئاسان بێ بەڵام بۆ تۆ ئەم نوكتەيە "گێروگرفت"ێكە."

بۆ هێندێكان ئاسوودەتر ئەوەيە لە جغزەكەی خۆيان نەچنەدەر. ئـەوان ڕێگـای خۆيـان خوار دەكەنەوە تا لەو شتەی نايناسن دوور كەونەوە. بەڵام بەرەوپێـشتر چـوون لـە خـەتی جغزەكە, هەرچەند لە پێش دا سەخت ديارە, جغزی توانای تۆ بەرفراوانتر دەكا. جغزەكەی دەوروبەرت بەرينتر دەبێتەوە. ئەوەی لە سـەرەتادا دژوارو بەسـام دەهاتـە بەرچـاو ئێـستا كارێكی سادەيە كە بە ئاسـانی لـە دەسـتت دێ. بەربڵاوبوونـەوەی چوارچـێوەی تواناكانـت بەڕاستی هەستێكی خۆشت دەداتێ, بەڵام دەبێ لەبيرت بێ كە بە هـەرحاڵ ڕۆژێك دەگەيـە هێڵی سـنووری جغزەكـەو ناچـاری جغزەكـە فـرەوانتر بكەيـەوەو ئـەوەش, ڕاسـت ئامـانجی

ژیانــە: **هەڵـدان و پێگەیـشتن**. ئامانجێـك کـە ئەگـەر گیروگرفتێـك نـەبێ ڕێگایـەك بـۆ بەدەستهێنانی پەیدا ناکەی. گیروگرفتـەکان تـۆ هـان دەدەن بـۆ پێشکەوتن و هەڵدان. لـە ڕاستی دا دەبێ وشەی "گیروگرفت" لە زەینی تۆدا بە مانای "پێشکەوتن" بێ, بـە جۆرێك کە هەرکات تووشی گیروگرفتێك بووی, دەسبەجێ لە جیاتی هەست بـە نائومێدی و تـرس, لەوە کە دەتوانی توانای وجوودی خۆت بەریەسەر خۆشحاڵ بی.

دەتـوانی لـە چارەسـەری گیروگرفتـەکان سـەرگەرمییەك بۆخـۆت سـاز بکـەی. ئەمـە شێوەیەکی موناسیب بۆ تەماشاکردنی گیروگرفتەکانە. گرنگ نیە ئەتۆ کێی و چیت بەسـەر هاتوە, ئامانج لە ژیان هەڵدانەو گیروگرفتێك کە ئێستا بۆ تـۆ هاتوتـەپێش دەلیلـی هەڵـدانی تۆیەو ئەگەر هەڵنەدەی ناتوانی خۆشحاڵ بی.

پرسیاری ڕێگاکەرەوە

هەروەك پێشتر خوێندتەوە, فکرت لەسەر هەرچی ساغ کەیەوە ئەوەی بەدەست دێنی و ناوەندی ساغ بوونەوەی فکریشت ئەو پرسیارانە دیـاریی دەکـەن کـە لـە خۆتیـان دەکـەی. لەمێژ بوو تێگەیشتبووم کە بەهەرحاڵ گیروگرفـت دێنـەپێش. ئەگـەر بمـەوێ پێوەنـدیم بـە خەڵکی دیکەوە هەبێ یان کاری گرنگ گرنگ لە ژیـان دا ئـەنجام بـدەم دەبـێ بەربـەرەکانی لەگەڵ گیروگرفتەکان بکـەم. بۆیـە بڕیـارم دا بـۆ بردنەسـەری توانـای خـۆم لـە چارەسـەری گیروگرفتەکان دا پرسیارگەلێك لە خۆم بکەم کە لە جیاتی ئەوەی مـن لـە گیروگرفتـەکان دا نوقم بکەن, ڕێگاچارەم پێ نیشان بدەن. بۆیە چـوار پرسـیارم لـە خـۆم کـردن و نـاوم نـان **پرسیاری ڕێگاکـە**رەوە. ئـەتۆش دەتـوانی لـەو پرسـیارانە بـۆ چارەسـەری گیروگرفتـەکانت بەهرە وەرگری.

بە بەکاربردنی ئەو چوار پرسـیارە هـەر نـەبێ تـوانیم لەگـەڵ ئـەو مەسـەلانە کـە جـاران منیان لەپێ دەخست, بەرەوڕوو بم و چارەسەریان بکەم. دڵنیات دەکەم ئەو چوار پرسیارە دەتوانن هەر گیروگرفتێکی چووك یان گەورە چارەسەر بکەن, هەرچەند هـەموو گیروگرفتـە چـووکەکانیش لەسـەرەتادا زۆر گـەورە دێنەبەرچـاو, وانیـە؟ کەوایـە کارمـان بـە ئەنـدازەی گیروگرفتەکە نیە, ئەم پرسیارانە بۆ هەموو چەشـنە گیروگرفتێـك کارسـازن. بـا نموونەیـەك

بێنمەوە. ئەم دواییيانـە دەوری ٢٥ سـيمينارم لـە بيـست و هەشـت ڕۆژدا ڕێـك خـست. زۆر مانـدوو بـووم و كاتێـك گەيـشتمەوە ماڵـێ هێـزێكم لەبـەردا نـەمابوو, كەچـی وەختێكـی گەيـشتمەوە ماڵـێ سـەدان پـەيامم ديـتن كـە دەبـوو وەڵاميـان بدەمـەوە. تـەواوی ئەوانـە كەسـانێك بـوون كـە پێـشتر بـۆ ڕاوێـژ كـردن هاتبوونـەلام. وەختێـك تەماشـای دەزگـای پەيامگيرەكەم كرد, ديتم هەر نەبێ دەبێ چل و هەشـت سـەعات لـە ماڵـێ وەمێـنم و تـەنيا وەڵامـی ئـەم پرسـيارانە بدەمـەوە. ڕقـم هەسـتابوو. پرسـياری جێـی ناڕەحـەتيم لـە خـۆم دەكردن كە سات بە سات تووڕەتريان دەكـردم: "خوايـە, ئـەو هـەموو كـارە چـۆن ئـەنجام بدەم؟ بۆچی نابێ وەختێكم بۆخۆم هەبێ؟" بەڵام زۆر زوو لەگەڵ خۆم ڕێك كەوتم. لـە دڵـی خۆم دا گوتم ئەسـڵی مەسـەلە ئەوەيـە كـە ئـەمن دەمـەوێ چـێژ لـە ژيـان وەرگـرم, كەوايـە باشترە لە جياتی ناڕەحەتی خەريكی چارەسەری گيروگرفتـەكان بم. بۆيـە چـوار پرسـياری گرنگم لە خۆم كردن:

١ـ لەم گيروگرفتە چ ئاكامێكی بەكەلكم دەست دەكەوێ؟

باشە, ديارە ئەوەڵ وەڵامی من ئەمـە بـوو: هـيچ. بۆيـە شـێوەی پرسـيارەكەم گـۆڕی و پرسيم: لەم گيروگرفتەدا دەتوانم چ ئاكامێكی شياو بدۆزمەوە؟ لە پێش دا پێم وابوو دەبـێ لـەو كەسـانەی داوايـان دەكـرد بۆخـۆم وەڵاميـان بدەمـەوە داوای لێبـووردن بكـەم. بـەڵام گەيشتمە ئەو ئاكامە كە ئەم كارە بە هيچ جۆر نابێتە مايەی خۆشحاڵيم. چونكە ڕاوێژی مـن لەگەڵ وان دەتوانێ جياوازييەكی زۆر لە ژيانی وان دا پێك بێنێ و ئەم گۆڕانە بۆ منـيش زۆر خۆش دەبێ و دەم هەژێنێ. وەبيرهێنانەوەی ئەم ڕاستييە دەسبەجێ هەستی منی گۆڕی و تێگەيشتم ئەم ئاكامە بۆ منيش زۆر بەسوود دەبێ.

٢ـ تەنيا مەسەلە كە من ناڕەحەت دەكا چيە؟

ئەم پرسيارە ئەو پێش زەمينەيە دەدا بـە زەيـنی مـرۆڤ كـە هـەموو شـتێك تـەواو و زۆر باشە, جگە لە يەك نوكتە. لەبارەی گيروگـرفتی منـەوە, ئـەوەی دەبـووە هـۆی ناڕەحـەتيم ئەوەبوو كە وەختی پێويستم بۆ ژيانی تايبەتيی خۆم نەبوو.

٣ـ حەز دەكەم ئەم كارە بە چ ڕێيەك دا ئەنجام بدەم؟

دیسان پێش زەمینەیەکی پۆزەتیڤ دەدەم بە زەینی خۆم. ئەمن دەمەوێ لەم بوارەدا کارێك ئەنجام بدەم. بەڵام چۆن؟ ئەم میتۆدە میتۆدێکی باشە بۆ تەماشاکردنی دنیاو دەبێتە هۆی ئەوەی لە جیاتی نوقم بوون لە گیروگرفتێك دا، بیر لە رێگاچارەسەری بکەیەوە. مێشکم گەیشتە ئەم ئاکامە کە: "باشە، دەتوانم لە جیاتی راوێژی رووبەڕوو بە تەلەفۆن وەڵامی مشتەرییەکانم بدەمەوە، بەم جۆرە کاتێکی زۆرتـرم بۆخـۆم دەبـێ و جگـە لەوە دەتوانم ئەرکی خۆشم بەجێ بگەیەنم."

٤ـ رەنگە گرنگترین پرسیار بێ: چۆن دەتوانم بۆ چارەسەری گیروگرفتەکەم بەرنامەیەك دانێم کە لەزەتی لـێ وەرگرم؟

چۆن دەتوانم وەڵامی ئەم هەموو خەڵکە بدەمەوەو چێژ لەم کارە وەرگرم؟ مێشکم دەسبەجێ وەڵامی دایەوە، چونکە پرسیارێکی باشم کردبوو. مێشکی من گوتی بۆچی تەلەفون و کامپیوتەرەکەت نابەیە دەری ماڵێ؟ ئەمن دەسبەجێ بەرنامەیەکم بۆ گەڕان و سەفەر رێك خست و هەر لەوێوە لەگەڵ هەموو مشتەرییەکان بە تەلەفون پێوەندیم گرت و گوتم: "ئەمن لە قەراغ دەریاوە قسەت لەگەڵ دەکەم! بۆ بردنەسەری چۆنیەتیی ژیانی خۆت چیت کردوە؟" بەم جۆرە لەگەڵ هەمووان پێوەندیم گرت و بۆخۆشم بەڕاستی خۆشحاڵ بووم.

راهێنانی تۆ بۆ ئەمڕۆ ئەوەیە کە بۆ چارەسەری گیروگرفتێکی خۆت لەم چوار پرسیارە کەلك وەرگری. ئەم پرسیارانە لە دەفتەری سەرکەوتنی خۆت دا یادداشت بکەو وەڵامیان بدەوە.

١ـ لەم گیروگرفتە چ ئاکامێکی شیاوم پێ دەبڕێ؟

٢ـ تەنیا مەسەلە کە ناڕەحەتم دەکا چیە؟

٣ـ حەز دەکەم ئەم کارە بە چ رێگایەك دا ئەنجام بدەم؟

٤ـ چۆن دەتوانم بۆ چارەسەری گیروگرفتەکەم بەرنامەیەك رێك بخەم کە لە ئەنجامدانی لەزەت وەرگرم؟

بە زوویی دەبینی کە نەك هەر گیروگرفتەکە چارەسەر دەکرێ، بەڵکوو چێژیش لە چارەسەرەکە وەردەگری. لەگەڵ گیروگرفتەکانت یاری بکەو لەگەڵیان گەشە بکە.

رۆژی بیستەم

سەرکەوتنی هەمیشەیی

گەیشتووینە رۆژی دوایی. بەڕاستی باشت کار کرد. ئەمن زۆر خۆشحاڵ و شاگەشکە بووم. دەزانی, ئەتۆ کارێکت کردوە کە کەم کەس لەم دنیایەدا پێی دەکرێ. ئەمن شانازیت پێوە دەکەم. باش بیر بکەوە. دەزانی چەند کەس لەم دنیایەدا هەن کە بەڕاستی دەیانەوێ ژیانیان بگۆڕێ بەڵام هیچ کارێك بۆ گۆڕینی ناکەن؟ چەند لە سەدی بنیادەمەکان دەیانەوێ بۆ باشتر کردنی ژیانیان کارێك بکەن و بۆ ئەم کارە سەرمایەش دادەنێن, بەڵام هەرگیز ئەوەی فێری دەبن رەفتاری پێ ناکەن؟ زۆربەی خەڵك حەز لە هەوڵ و تەقەلا ناکەن, پاداشیان دەوێ بەڵام بێ زەحمەت و تێکۆشان. ئێستا هەموومان دەزانین کە سەرکەوتن بێ هەوڵدان مومکین نیە. بێئەوەی سەرمایە دابنێی هیچ سوودێکت پێ نابرێ. هیچ خواردنێك بە خۆڕایی نیە.

ئەتۆ یەڕاستی توانیت رێگای سەرکەوتن ببڕی بەڵام جادەی سەرکەوتن لێرە تەواو نابێ. ئامانجی من لەم باسەدا ئەوەیە کە هانت بدەم تەواوی عومرت بە دوای ئەم بەرنامەیەدا برۆی. کۆتایی ئەم کتێبە سەرەتای ژیانی تازەی تۆیە. هێشتا لەسەر رێگای سەرکەوتنت بڕگەکەلی بەترس هەن کە دەبێ لێیان تێپەڕی.

بەرنامەگەلی کورت خایەن و کاتی, شێوەو سەرمەشقی کەسانی سەرکەوتوو نین. ئەوەی فێری بووی تەنیا بۆ چوار حەوتوو بەکار نایە, بۆ گەشەکردن دەبێ درێژەیان پێبدەی. هێندێك بە خوێندنەوەی کتێب یان گوێگرتن لە شریتە دەرسییەکان چەند رۆژێك کاری پۆزەتیڤ دەکەن و لە سەرەتادا هەستێکی بەڕاستی باشیان هەیە, بەڵام چەند رۆژ دواتر هەموو شتێکیان لەبیر دەچێتەوە. ئەمانە راست وەك کەسێك وان کە یاریی تێنیس فێر بووەو زۆری چێژ لێ وەردەگرێ بەڵام لە نەکاو تۆپەکە لە دەستی خۆی دا رادەگرێ. دیارە کەسێکی وا ئیدی لە یاریی تێنیس دا کارامەیی پەیدا ناکا.

هەموو فێربوونێکی تازە پێویستیی بە راهێنان هەیە. کەسانی ساویلکەو سەرپێست بین زۆر زوو ماندوو دەبن و یارییەکە وەلا دەنێن یان تازە یاری دەست پێ ناکەن. ئەمانە وەختێك دەگەنە کۆتایی ژیان ناچارن لە پەستا بڵێن: بریا, بریا, بریا... بەڵام ئەوانەی خۆ ماندوو دەکەن, هەمیشە لەوەی فێری دەبن بەهرە وەردەگرن. هەوڵ دەدەن لە پسپۆڕیی خۆیان دا بگەنە پلەی وەستایی. گرنگ نیە چ فێر بوون, ئەوان ئەوەندە خەریکی راهێنان دەبن تا سەردەکەون. دەکەون, هەڵدەستنەوە, زەبر دەوەشێنن بەڵام بەهەرحاڵ دەچنەپێش و پێش دەکەون. ئەم کەسانە هەموو رۆژێ پتر لە رۆژی پێشوو فێر دەبن و هەر ساتێك زیاتر لە ساتەوەختی پێشتر هەوڵ دەدەن. بە جارێك خوێندنەوەی ئەم کتێبە رازی مەبە, چەندین جاری بخوێنەوەو چەندین جار راهێنان لەسەر راسپاردەکانی بکە, چونکە پێویستە لە ئەنجامدانیان دا کارامە بی. ئەمە شێوەی دروستی فێربوونە. بۆ وەسەرکەوتن لە لووتکەی سەرکەوتن پێویستیت بە ئامرازی کارامەیی و زاڵبوون هەیە. هیچ کەس بە خوێندنەوەی کتێبێك لەبارەی وەسەرکەوتن بۆ لووتکە ناتوانێ ئەو لووتکەیە بگرێ, بەڵکوو دەبێ بە راهێنان, توانای کەلك وەرگرتن لەو شتانەی فێریان بووە بەدەست بێنێ. لەم رێگایەدا دەبێ هەموو رۆژێ بنەما سەرەتاییەکان دەور بکەیەوە. کەسێك کە ئاگایە لە راهێنان ماندوو نابێ. چونکە دەزانێ بۆ پێشکەوتن دەبێ کارامەیی وەدەست بێنێ. هێندێك سەرەتا لە ئەنجامی راهێنانەکانیان زۆر بە پەلەن و تەنانەت پێش ئەوەی دەورە تەواو بێ راهێنانەکانیان ئەنجام دەدەن, بەڵام پاش چەند حەوتوو هەرچی فێری بوون لەژێر پێی دەنێن. بەڵام هێندێك کەس پاش تەواو بوونی دەورەش راست بە قەدەر رۆژەکانی هەوەڵێ هەوڵی ئەنجامی راهێنانەکانیان دەدەن و لە جیاتی راوەستان, ئەوەندە درێژەیان دەدەن تا دەگەنە پلەی دواتری گەشەکردن.

بە وەدەستهێنانی شارەزایی, سەبرو سیکەدانەشت زیاد دەکا, چونکە دەزانی ئەگەر ئەو دەرسەی فێری بووی دە جاری پێدا بچیەوە سبەینێ دە هەنگاو لە پێش کەسانی دیکەوە دەبی و لە چاوترووکاندنێك دا نیوەی رێگا دەبڕی. پێشنیارت پێ دەکەم بۆ

وەدەستهێنانی کارامەیی, هەموو رۆژێ خەریکی ئەو چالاکییانە بە کە لەم کتێبەدا راسپێردراون. ئێستا باش دەزانی چۆن دەبێ ژیانی خۆت بگۆڕی چونکە تەکنۆلۆژیی وەدەستهێنانی توانای دەروونی فێر بووی. کلیل لە دەستی خۆت دایە بەلام بۆ کردنەوەی قفڵی سەرکەوتن پێویستە راهێنان لەسەر بەکارهێنانی بکەی.

دەتوانی ئەم رێگایە جارێکی دیکەش ببڕی. کتێبەکە لە سەرەتاوە دەست پێ بکە. لەبیرت نەچێ کە دووپاتەکردنەوە دایکی کارامەییەکانە. ئەم کتێبە بۆ تۆ رێنوێنی هەتاهەتایی سەرکەوتنە. هەرکات پێویستیت هەبوو ئەوەندە بەسە چاو لە باسێك بکەی کە پێت خۆشەو دووبارە بیخوێنیەوە. دەزانی کە بۆ هەر گیروگرفتێکی لەوانەیە بەرەوڕووی بی ـ مەسەلەی ماڵی, هەستی, یان بنەماڵەیی ـ رێگاچارەیەك لەم کتێبەدا هەیە, کەوایە چاوەڕێ مەبە. دەتوانی خێرا گیروگرفتی خۆت لەنێو بەری. ئێستا ئامرازێکت لە دەست دایە کە توانات پێ دەبەخشێ تا بتوانی ژیانی خۆت بەو جۆرەی دەتەوێ نەخشە بکێشی.

میتۆدی بەسەرکەوتوویی ژیان

لە رۆژانی داهاتوودا دەمەوێ ئەم چالاکییانە ئەنجام بدەی:

١ـ دەزانم کە مرۆڤ بە هەڵە دەچێ. وێ دەچێ لە بەرنامەکانی دەورەی ئێمەدا, ریزە راهێنانێك بووبێ ئەتۆ لەبەر هەر هۆیەك وەدوایان نەکەوتبی. لە تۆم دەوێ راهێنانەکانی خۆت دەور بکەیەوەو بزانی داخوا راهێنانێك بووە ئەنجامت نەدابێ یان سەرسەرەکی لێی تێپەڕیبی؟ ئەوان دووبارە ئەنجام بدە تا لە قازانجەکانیان سوود وەرگری.

٢ـ هەر کە کتێبەکەت تەواو کرد جارێکی دیکە ئامانجەکانت رێك بخە. بە ئامانجەکانت دا بچۆوەو بەتایبەتی سەرنجێکی زۆرتر بدە ئەو ئامانجانە کە قەرارە لە چەند ساڵی داهاتوودا پێیان بگەی. چوار ئامانجی بنەڕەتیی خۆت دیاری بکەو دەلیلەکانی گەیشتن بەوان هەر نەبێ لە چەند دێڕدا, لە دەفتەری سەرکەوتنی خۆت دا بنووسە. لەبەرچی دەتەوێ بەو ئامانجە بگەی؟ بنووسە ئەگەر بە ئامانج نەگەی چ دەبێ؟ چ شتێکت لەدەست دەچێ؟ پاشان لەبارەی ئەو شتانەوە کە بە گەیشتن بەم ئامانجە دەستت

دەکەون بنووسە. دواتر بە وردەکارییەوە رێگەچارەکان و ئەو بەرنامەگەلە کە بۆ گەیشتن بەم ئامانجانە لەبەرچاوت گرتوون یادداشت بکە.

٣ـ دەمەوێ بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانت بیانوو نەهێنیەوە. لە چوار رۆژی داهاتوودا بۆ وەدەستهێنانی ئامانجەکانت هەوڵ بدە. هەر کارێکت لەدەست دێ بۆ نیزیکتر بوونەوە لە ئامانجەکانت بیکە, هەر ئەمڕۆ دەست پێ بکە. ئەم کارە مەخە سبەینێ. نازانم ئەو کارە چیە, رەنگە تەنیا پێوەندییەکی تەلەفۆنی بێ یا دەستکردن بە فێربوونی شارەزاییەك, بەڵام هەرچی بێ دڵنیام نابێ ئەنجامدانی تاقەرۆژێك وەدوا بخەی. بۆئەوەی دڵنیابی ئەو بەرنامەیەی دات ناوە جێبەجێ دەکەی هەر نەبێ پێویستە ئەمڕۆ یەکەم هەنگاوی بۆ هەڵێنیەوە.

لە چوار رۆژی داهاتوودا پتر لە هەموو رۆژەکانی ئەم بەرنامە بیست رۆژییە لەبارەی ئامانجەکان و ئەو کارانەوە کە دەتوانی بۆ پێگەیشتنیان ئەنجامیان بدەی بیر بکەوەو هەر رۆژەی هەنگاوێك بۆ لێنیزیکبوونەوەیان هەڵێنەوە.

٤ـ لانیکەم تا دە رۆژی دیکە درێژە بە هێنانەگۆڕی پرسیارەکانی بەیانییانت بدە. هەموو بەیانییەك, کاتێك لە خەو هەڵدەستی سێ, چوار یان پێنج پرسیار لەخۆت بکە کە بەڕاستی تۆ بخەنە بارودۆخێکی پۆزەتیڤ و بە توانای فکرییەوە. دەبێ ئەوەندە درێژە بەو کارە بدەی هەتا بۆت دەبێتە خوو. بە زوویی, هەر کە لەخەو هەستای, مێشکت پێت دەڵێ: "خوایەگیان ئەمڕۆ چ شتێکی خۆش چاوەڕێمە؟ دەتوانم چ بکەم کە ئەمڕۆ لە دوێنێ خۆشحاڵتر بم؟ ئەمڕۆ بە چ شتێکی ژیانم شانازی دەکەم؟ لە چ شتێك رازیم؟ ئاشقی چ کەسانێکم و چ کەسانێك خۆشیان دەوێم؟" ئەگەر ئەم پرسیارانە بە رێك و پێکی بێنیەگۆڕێ وەڵامی زۆر باش دەبیسی و هەستێکی نائاساییت بۆ دروست دەبێ. هەرچی لە ژیانت دا روو دەدا خۆش و دڵپەسند دەبێ چونکە هەستی خۆت ئەوی دیاری کردوە.

٥ـ دەمەوێ چێژ لە ژیانت وەرگری, کەوایە لە زەینی خۆت دا دیمەن گەلێك دروست بکەو ئەو ئاڵوگۆڕەی لەم بەرنامەیەدا لە خۆتت دا پێك هێناوە بەچاو ببینە. بە جۆرێکی دیکە بڵێین نەك هەر دەبێ هەموو رۆژێ لە فکری پێشکەوتن دا بی, بەڵکوو دەبێ دوارۆژو پێگەیشتنی خۆشت هەموو رۆژێ بێنیە بەرچاو. ئەوەی هەموو رۆژێ بۆت دێتەپێش لە

دەفتەری خۆت دا بنووسە: ئەمڕۆ چ فێر بووی؟ چیت بۆ دەرکەوتوە؟ چیت خەڵق کردوە؟ چ ناڕەحەتییەکت بووە؟ چ پێشهاتێك لە ژیانت دا رووی داوە کە بۆتە هۆی ئەوەی بە جۆرێکی دیکە لە ژیان بڕوانی؟

ئەمن هەرچی فێری دەبم دەسبەجێ یادداشتی دەکەم و نایەڵم لە زەینم رەش بێتەوە. ئەگەر کتێبێك وەخوێنم و شتێکی تازەو بەسوودی تێدا ببینم دەینووسم. ئەگەر تەماشای فیلمێك بکەم نوکتە بەسوودو پۆزەتیڤەکانی یادداشت دەکەم. ئەمن جێیەکم بۆ راگرتن و پاراستنی ئەو بیروبۆچوونانەم هەیەو ناوم ناوە **دەفتەری ژیانێکی باشتر**. چەندین ساڵە دەفتەرەکانی خۆم رادەگرم. یادداشتەکانم لە فایلی قایم و جوان هاویشتوون. هەموو جارێ بە ئاسانی دەتوانم لەسەر قەوەزە هەڵیان گرم و بەو ئامانجانەدا بچمەوە کە لە رابردوودا بوومن. بەم جۆرە دەتوانم بزانم چەندە پێ گەیشتووم.

هێندێك جار ئەوەندە لە خۆت دا نوقم دەبی کە جێی خۆت لێ ون دەبێ. نازانی لە کوێ بووی و ئێستا لە کوێی. هەڵسەنگاندنی خۆت کارێکی سەختە, کەوایە باشترە دەفتەرێکت هەبێ کە هەموو رۆژێ هەست و حاڵەتی خۆتی تێدا یادداشت بکەی و بزانی ژیانت چەند گۆڕاوە.

هەروەك پێشتر گوتم ژیان بایەخی تۆمارکردنی هەیە. ئەم دەفتەرانە رێبازی پێگەیشتنی تۆ روون دەکەنەوە. دەتوانی ئەم دەفتەرانە چەندین ساڵ راگری وئاگادارییان بکەی. تەنانەت دەتوانی بە دیاری بیان دەی بە منداڵەکانت. ئەمە بۆ وان باشترین دیاری دەبێ چونکە هەموو ئەزموونەکانی تۆیان دەکەوێتە دەست. زۆر سەرنج راکێشە. منداڵەکانت ئەم دەفتەرانە دەخوێننەوەو لە دڵی خۆیان دا دەڵێن: **"بۆچی بابم (یان باپیرم) وابووە؟ بۆچی وای بیر دەکردەوە؟ بۆ هەستێکی وای هەبوو؟"**

ئەم دەفتەرە دەبێتە هۆی ئەوەی منداڵەکانت پتر بیر لە ژیان بکەنەوەو لە ئەزموونەکانی تۆ بۆ باشتر کردنی ژیانی خۆیان کەلك وەرگرن. ئەوان دەتوانن بەم رێگایەدا پێوەندییەکی نیزیك لەگەڵ تۆ دامەزرێنن, تەنانەت ئەگەر لەم دنیایەش نەمابی.

٦ـ دەبێ هەموو ڕۆژێ شتێکی تازە فێر بی و هەموو ڕۆژێ لەسەر بناخەی ئەوەی فێری دەبی میتۆدی نوێ بۆ باشتر ژیان دابێنی. ژیانی خۆت بکە بە ژیانێکی هەمیشەیی و لەبیرنەکراو.

٧ـ لەبیرت بێ کە دەتوانی هەر گیروگرفتێکی ژیان دەسبەجێ چارەسەر بکەی. تەنیا کار کە دەبێ بیکەی ئەوەیە کە ئەو چوار قۆناغەی فێریان بووی جێبەجێ بکەی:

أ : **بڕیار بدە.** ئەوەی بەڕاستی دەتەوێ چیە؟ لە گیروگرفتان دا نوقم مەبەو فکری خۆت تەنیا لەسەر ڕێگەچارەکان خڕ کەوە.

ب - **بەرنامە دابنێ.** باشترین ڕێگای دانانی بەرنامەیەکی کاریگەر, پەیداکردنی سەرمەشقێکی موناسیبە. کەسانێك بدۆزەوە کە پێشتر بە ئاکام گەیشتوون و لێیان بپرسە چییان کردوە. ئێستا دەتوانی بە دڵێکی ئاسوودەوە بەرنامەیەك بۆ چارەسەری گیروگرفتەکانی خۆت دابنێی.

ج - **چاوەڕوان مەبە, دەستبەکار بە.** لە توانای دەروونیی خۆت بەهرە وەرگرە. بڕۆ پێش و کاتێك ئامانجت دیاری کرد چاوەڕێی ڕۆژێکی تایبەتی مەبە. لەبیرت بێ کە بە بڕیاردانی تەنیا هیچ کارێك جێبەجێ نابێ, دەبێ بۆ گەیشتن بە ئامانج دەستبەکار بی و بجوولێی.

د - **نەرمی بنوێنە.** تەنیا بە یەك شێوە واز مەهێنە, هەروەخت هەستت کرد میتۆدەکەت کارساز نیە, شێوەکەت بگۆڕە.

٨ـ ئەگەر دەتەوێ لە ژیان دا کارامەیی بەدەست بێنی دەبێ چەند خاڵی سەرەکیت لەبەرچاو بن:

هەست و فکری خۆت کۆنترۆڵ بکە. بەسەر هەست و سۆزی خۆت دا زاڵ بە. لەبیرت بێ کە خۆشحاڵی بە توانای کۆنترۆڵکردنی هەست و سۆزەوە بەستراوەتەوە. ڕەزامەندی لە ژیان بۆ هیچ کەس بە زیادکردنی ماڵ و دارایی, هێزو توانا یان پێوەندیی جۆراوجۆر بەدەست نایە. هەموو کەس پاش هەر سەرکەوتنێك, پێوانەیەکی تازەی بۆ

هەڵسەنگاندنی بارودۆخی خۆی دەست دەکەوێ و دیسان لە ژیان رازی نیە. راست وەك دۆستەکەی من.

دۆستێکم هەیە کە لە ژیان دا زۆر سەرکەوتوویە. زۆر دەوڵەمەندە, گەورە میلیۆنێرە. خانوویەکی نائاسایی هەیەو بنەماڵەیەکی نائاساییتر! بەڵام ماوەیەك لەمەوبەر کە بە تەلەفون قسەمان دەکرد دەیگوت: "پێم وانیە بتوانم لەو سەگ مەرگییە رزگار بم." گوتم: "ئەوە دەڵێی چی؟ گاڵتەم پێ دەکەی؟" پێکەنی و وەڵامی دامەوە: "دەزانم کەس باوەڕ ناکا ئەمن چ ژیانێکی مەینەتبارم هەیە."

یەکێك لە گرنگترین شارەزاییەکانی ژیان, توانای کۆنترۆڵ کردنی هەستەکانمانە. گرنگ نیە لە ژیان دا چ پێشهاتێك روو دەدا, ئێوەن کە بڕیار دەدەن چ هەستێکتان هەبێ. ئێوە بەرپرسی ژیانی خۆتانن و دەبێ بتوانن بە باشترین شێوە بژین.

یەکێك لە باشترین رێگاکانی چێژوەرگرتن لە ژیان, خۆشحاڵ بوون لە هەر کات و ساتێك دایە. ئەتۆ ئێستا زۆر شێوەی کۆنترۆڵی هەستی خۆت وەك گۆڕینی حاڵەتەکانی لەش, جۆری هەناسەدان, حاڵەتەکانی دەموچاو, شێوەی جموجۆڵ, ساغ کردنەوەی فکری و هێنانەگۆڕی پرسیارە کاریگەرەکان فێر بووی و ئامرازی پێویست بۆ کۆنترۆڵی هەست و سۆزی خۆتت لەبەردەست دایە. کەوایە گومان نیە کە بە ئاسانی دەتوانی ئەو هەستەی حەزی پێ دەکەی لە خۆت دا دروست بکەی. راستە؟ ئەگەر وانیە دووبارە باسەکانی پێشوو بخوێنەوە. لەو حاڵەدا دەتوانی لە ناڕەحەتییەوە بگەیە خۆشحاڵی و لە نیگەرانییەوە بگەیە هەژان و شاگەشکەبوون. دەزانم ئەم میتۆدانە بۆ تۆ زۆر تازەن و هەربۆیە بۆ فێربوونیان پێویست بە چەندین جار راهێنان هەیە.

هەموو کارێك لە سەرەتادا دژوار دێتەبەرچاو, تەنانەت بەستنی قەیتانی کەوشانیش. بەڵام بە راهێنانی زۆر لە هەموو کارێك دا شارەزایی پەیدا دەکەن و زۆر ناخایەنێ کە دەتوانن بەسەر هەست و سۆزی خۆتان دا زاڵ بن.

٩ـ بۆئەوەی بتوانی ئاڵوگۆڕێك بەسەر خۆت دا بێنی پێویستیت بە دەلیلی قایم و جێی بڕوا هەیە. پاش خوێندنەوەی ئەم کتیبە مسۆگەر دەزانی چۆن حاڵەتەکانی خۆت کۆنترۆڵ بکەی و بۆ پێکهێنانی هەستی دڵخوازیش نیازت بە ئەلکول, یان کەرەسەی

گێژکەر یان خۆراك نیە. ئەتۆ فێر بووی کە بەرپرسی ژیانی خۆتی و دەزانی چۆن هەستی خۆشحالّی لە خۆت دا پێك بێنی. بەلاّم بۆئەوەی ئەو شتانەی فێریان بووی هەموو رۆژێ بەکار بەری دەبێ بەلّگەو دەلیلت بۆ ئەو کارە هەبێ, ئەگەر وا نەبێ بۆ ئەنجامدانی کارەکان دەبێ زۆری لە خۆت بکەی. ئەمە هەر ئەو گیروگرفتەیە کە بۆخۆم چەندین سالّ پێش ئێستا لەگەلّی پێوە ببووم.

بە خوێندنەوەی هەر کتێبێك یان گوێگرتن لە قسەکانی وتاربێژێك وام دەزانی ئەو خالاّنەی ئەو فێریان دەکا لە ژیانی من دا کارساز دەبن, بەلاّم چۆن دەم توانی دلّنیا بم کە رەفتار بەو قسانە دەکەم؟ تەماشایەکی خۆت بکە. زۆربەی ئێمە لە بیانوویەك دەگەرێین بۆئەوەی وەدوای کارەکان نەکەوین. هەولّ دەدەین خۆمان قانیع بکەین کە هیچ میتۆدێك بۆ گۆرینی ژیانی ئێمە کارساز نیە. کەوایە ئەمن دەبوو هێندێ دەلیلم بوایەن بۆئەوەی ئەو شتەی فێری بووم بەکاری بەرم, ئەوە منی هان دەدا زۆر کار بکەم بۆئەوەی جلّەوی ژیانی خۆم بەدەستەوە بگرم. کەوایە تەنیا دەستەبەر بۆ جێبەجێکردنی ئەوەی فێری بووین دۆزینەوەی ئەو دەلیلانەیە کە تۆ ناچار دەکەن و ئۆگری لەتۆدا بەهێز دەکەن.

زۆر لە خەلّك دەلّێن: "خوایەگیان ئەمن چەند تەمبەلّم! قەت کارێك تەواو ناکەم." بەلاّم ئێوە تەمبەلّ نین, هەر ئەوەیە کە ئامانجی روون و دیاریکراوتان نیەو هەربۆیەش بەرنامەیەکی روونتان بۆ وەدەستهێنانیان دیاری نەکردوە. ئێوە پێویستیتان بە پالّنەری بەهێزتر هەیە, بە بزوێنەرێك کە بەرەوپێشتان راکێشێ. هەر بۆیە جارێکی دیکە راهێنان لەسەر رێکخستنی ئامانجەکان دووپاتە دەکەینەوە.

هەر ئەمرۆ بۆ گەیشتن بەو مەبەستە چوار ئامانجی گرنگ بۆ خۆت دیاری بکە. پاشان دەبێ بزانی بۆچی دەتەوێ بەو ئامانجانە بگەی. بەلّگەی وا بێنەوە کە وات لێ بکا هەموو رۆژێ هەنگاوێك بەرەو گەیشتن بەو ئامانجانە هەلّێنیەوە. ئێمە لە سیمیناری دیدار لەگەلّ چارەنووس دا ئامادەبووان فێر دەکەین کە بۆ دروست کردنی هەستی رەزامەندی, ئامانج گەلێك بۆخۆیان دیاری بکەن. ئامانج گەلێك کە بتوانن هەموو رۆژێ بە دلّخوازی ئێوە سەرکەوتن و جۆری هەستی ئێوە دیاری بکەن. لەمەودوا دەتوانی هەموو رۆژێ دۆستانە لەگەلّ خەلّکی رەفتار بکەی. خۆش ئەخلاق و لەبەردلاّن بی. زوو نارەحەت نەبی

و به پێچەوانە هەست بە تواناو بەهێزی بکەی. دەتوانی هەست و حاڵەتێك لەخۆت دا دروست بکەی کە ئەوەی بۆ گەیشتن بە ئامانجی یەکجاری پێویستتە بە تۆ ببەخشێ. کەوایە بۆ دیاریکردنی چۆنیەتیی گوزەرانی ژیان, هەموو رۆژێ ریزە ئامانجێك بۆخۆت لەبەرچاو بگرە.

١٠ـ ئامانجی تۆ لە ژیان دا چیە؟ لە چ شتێك دەگەرێی؟ چ هۆیەك لە ژیان دا بەرەوپێشت دەبا؟ چ شتێك دەبێتە هۆی دەرکەوتنی حاڵەتی جۆراوجۆر لە تۆدا؟ ئەگەر هەموو رۆژێ پێش دەست پێکردنی کاروچالاکیی رۆژانە ئەم پرسیارانە لە خۆت بکەی, پێش ئەوەی لەگەڵ گیروگرفتێك بەرەورِوو بی وەڵام و رێگەچارەکەی دەزانی. ئەگەر میتۆدێکی دیکە رەچاو بکەی لە پێشبرکەی ژیان دا وەدوا دەکەوی.

دەبێ بتوانی کەندو کۆسپ و بەربەرەکانییەکانی ژیان قبوولْ بکەی و لە پێشەوە سەرمەشقێکت بۆ بەرەورِوو بوونەوە لەگەڵ وان هەبێ. بە جۆرێکی دیکە بلێین, بۆ ژیان دەبێ پێشتر هێندێ دەرس فێر بووبی تا ناچار نەبی لە جەنگەی بەرەورِووبوونەوەی قەیران و تەنگانەدا فێریان بی. بۆنموونە هەمووی ئێمە دەبێ لە دیاردەی مردن شارەزا بین. ئەوانەی لە دەوروبەرمان دەژین و ئێمە زۆریان بایەخ بۆ دادەنێین سەرەنجام رۆژێك دەمرن. دیارە رووداوێکی خۆش نیە, تەنانەت بیر لێ کردنەوەشی دڵتەزێنە, بەڵام دەبێ فێر بی چۆن دەروانیە مردن. چ نوکتەیەك لە مەرگ دا هەیە کە جوان بێتە بەرچاو؟ مەترسە, بیرکردنەوە لەو بارەیەوە هەستی دلۆڤانی لە تۆدا لەبەین نابا بەڵکوو رێگا دەدا ژیانێکی دەوڵەمەندترت هەبێ و قووڵتر تەماشای بکەی. رەنگە وەختێك خۆشەویستێك لە دەست دەدەی لە جیاتی رەفتارێکی نەفامانە کە زەبر لە خۆت یان دەوروبەرەکانت دەدا, خەفەتی لەدەستچوونی خۆشەویستەکەت بە ئارامییەکی پترەوە تەحەممول بکەی.

وەك نموونەیەکی دیکە, لەپێشەوە بیر لە چۆنیەتیی بەرقەرار کردنی پێوەندیی سیکسی لەگەڵ هاوسەرەکەت بکەوە.ئەتۆ بەهەرحاڵ دەبێ لەگەڵ ئەم چەمکە بەرەورِوو بی, و ئەگەر لە پێشەوە بیرۆکەیەکت بۆ رەفتاری موناسیب نەبێ لەوانەیە کارێك بکەی کە بۆ هەتا هەتایە پەژیوانت بکاتەوە چونکە جاری وایە بەهۆی نەبوونی پێوەندیی

موناسـیبی سیکـسییەوە, زۆر لـە پێوەندییـە بنەماڵەییـەکان لەبەریـەك هەڵدەوەشـێن. وانیە؟

ئەتۆ سەرەنجام رۆژێك دەگەیـە تەمـەنی چـل, پـەنجا, شەسـت, حـەفتا یـان هەشـتا ساڵی. لە بیرکردنەوە لەبارەی پیرییەوە مەترسە. بۆچی لـە ئێـستاوە بـیر لـە رۆژێکـی وا نەکەینەوەو بۆ تێپەڕانـدنی ئـەو رۆژگـارە سەرمەشـقێك هەڵنەبـژێرین؟ هـەر مـەڵێ پـیری سەردەمێکی سەخت و ناخۆشە. دەتـوانی ئامـانج گـەلێك بۆخـۆت دیـاری بکـەی کـە ئـەو رۆژگارەت زۆر بۆ دڵگرو شیرین بکەن.

ئەگەر بازرگانی ئـەو راسـتییە قبـووڵ بکـە کـە لەوانەیـە رۆژێـك هـەموو دارایـی خـۆت لەدەست بدەی, کەوابێ لە پێشەوە ئەم بارودۆخە بێنە بەرچاو تا بتـوانی پـێش روودانـی پێشهاتەکە رێگاچارەیەك بۆ دەرچوون لەو تەنگانەیە بدۆزیەوە.

ئەمە نێگەتیڤ بیرکردنەوە نیە, زیرەکییە. هیچ کاتێك چاوەڕوانی روودانی خەراپترین پێشهاتەکان مەبە, بەڵام بۆ هاتنەپێشیان ئامادە بەو لە پێش دا بەرنامەت بۆ چارەسەری گیروگرفتەکان هەبێ. لە کۆنـەوە گوتوویانـە: "پـشت بـە خـوا ببەسـتە." تـەواو راسـتە. باوەڕت بە چاك بوونی کارەکان هەبێ. باوەڕی بەهێز هاندەرێکە بۆ ژیان. گرنگ نیـە کـە ئامانجەکانت چ بن, بۆ گەیشتن بەوان بەنامەیەکت هەیە, ئیمانت هەیە کە بەئامانجـەکانت دەگەی و لەو رێگەیەدا پشتت بەخوا بەستوە, بەڵام بێگومان گەیشتن بـە هـەر ئامانجێـك هێندێ کۆسپی لەسەر رێ هەن. کەوایە بۆئەوەی بتوانی لەگەڵ کۆسپەکان بـەرەوڕوو بـی دەبێ لە پێشەوە بەرنامەیەکت بۆ چارەسەریان هەبێ. هەر نـەبێ ئامـادەیی قبـووڵکردنی گیروگرفتەکانت تێدا بێ. ئەم ئامادەییە توانای زاڵ بوون بەسەر ژیانت دا دەداتێ.

١١ـ هەموو رۆژێ لە ژیانی خۆت ورد بەوە. مەبەستم ئەوە نیە کـە هـەموو دەمێـك بـە ترسەوە لە خۆت بپرسی: "خوایەگیان ئەرێ کارێکی دەیکەم دروسـتە؟ ئـۆی خوایـەگیان داخوا ئەم رەفتارەم دروست بوو؟"

ئەتۆ لە ماوەی شەش مانگ, دوو ساڵ و پێـنج سـاڵی داهـاتوودا دەبـێ بگەیـە شـوێن مەبەستێك, کەوایە دەبێ هەموو رۆژێ رێبازەکـەت کـۆنترۆڵ بکـەی تـا بـەلارێ دا نەچـی.

ماوه بە ماوە تەماشای ئامانجەکان, باوەڕەکان و بایەخەکانت بکەو لە خۆت بپرسە: "ها, ئەمن بەرەو کوێ دەڕۆم؟ ئامانج و بایەخەکانی ئێستام چین و بەرەو کوێم دەبەن؟ ئەگەر هەر لەم رێیەدا بچمە پێش قۆناخی کۆتاییم کوێ دەبێ؟"

ئەگەر لە کاری رۆژانەی ژیان دا گیر بکەی بە زوویی رێبازی ژیانت لێ ون دەبێ و سەرەنجام دەوەستی و ئەو رۆژە کە لەوانەیە دە ساڵ یان بیست ساڵی دیکە بێ ناچاری لە خۆت بپرسی لە کوێم؟ دەچمە کوێ؟ چۆن دەڕۆم؟ چ گیروگرفت گەلێك دەورەی داوم؟ ئەگەر سەرنج نەدەیە کاروباری رۆژانەت و لەوانە دەلیلێك بۆ هەست و سۆزی خۆت دروست نەکەی, ئەگەر بە کاریگەریی رەفتارەکانی خۆت دا نەچیەوە, رێبازی حەرەکەتی تۆ ئەوەندە بە بێدەنگی دەگۆڕێ کە رۆژێك لە نەکاو دەبینی نەك هەر لەو جێیە نی کە دەتەویست, بەڵکوو چەندین فرسەقیشی لێ دووری.

زۆربەی خەڵك لە رەوتی ئاوی رووباری ژیان دا گیر دەکەن. رەنگە لە سەرەتادا ئەم رەوتە سست بێ بەڵام زۆری پێ ناچێ کە خێراتر دەبێ و ئەوان لەخۆی دا نوقم دەکا. زۆر کەس وەختێك بە خۆ دەزانن کە دەبینن بۆ گۆڕینی ژیانی خۆیان دەبێ بە پێچەوانەی رەوتی ئاوەکە مەلە بکەن. ئەوان بۆئەوەی تەنیا رۆژەکەیان تێپەڕ بکەن, ئامانجەکانیان وەلا دەنێن. خۆ ئەتۆ ناتەوێ یەکێك لەو کەسانە بی؟ کەوایە تەنیا رێگای دڵنیابوون ئەوەیە کە بە کاری رۆژانەی ژیانەوە گرفتار نەبی و هەموو رۆژێ بە ئامانجەکانت دا بچیەوەو وەشوێنیان بکەوی.

رەنگە ئەتۆش دە ساڵ پێش ئێستا لە دڵی خۆت دا گوتبێتت ئیدی نامەوێ ئاوا بژیم بەڵام سبەینێ هەر کارەکانی هەمیشەت دەست پێ کردوونەوە, ئەمڕۆ رۆژی بووژانەوەیە. رۆژی ئەوەیە بتەوێ بژیەی نەك رۆژەکەت تێپەڕ بکەی. ئەمە باشترین هاندەر بۆ تۆیە. ببە ئەو کەسە کە شانازیی پێوە دەکەی.

١٢ـ باش بیر بکەوە. گرنگ نیە ئێستا چ ئاکامێکت بەدەست هێناوە. عادەتەن ئەوەی خۆشحاڵمان دەکا ئەو شتە نیە کە ئێستا هەمانە بەڵکە ئەو ئامانجانەن کە دەمانەوێ لە دوارۆژدا پێیان بگەین. هەربۆیە زۆربەی مەمانان لە ژیان دا هەست بە خۆشی ناکەین.

بۆچی؟ چونکه لەوەی بەدەستمان هێناوە رازیین. مەبەستم ئەوە نیە ئەو نیعمەتانەی ئێستا لەبەردەستت دان لەبیر بەریەوە, بەلام لەبیرت نەچێ کە ئەگەر زۆر لە ژیانی خۆمان رازی بین ئیدی هیچ شتێك بەدەست ناهێنین. دەبێ زۆر وریا بین, ئەم داوە لەسەر رێی هەموومان دانراوە: **لە داوێك بەناوی سەرکەوتن بترسە. ئەگەر بە سەرکەوتنێك رازی بی هەر ئەو سەرکەوتنە بۆت دەبێتە داوێك کە قووتت دەدا.**

باشتر وایە بۆ درێژەدانی ژیانێکی پڕ کەیف و شادی هەمیشە هاندەرێکت بۆ بزووتن هەبێ. ئەتۆ لێوەشاوەییت زیاترە, ماندوو مەبە. زۆربەی ئێمە زۆر کاران دەکەین و ئاکامی باوەڕپێنەکراویش بەدەست دێنین. بۆ نموونە بۆ وەدەستهێنانی ناوبانگ زۆر هەوڵ دەدەین, بەلام وەختێك ناوبانگمان دەرکرد, لە جیاتی ئەوەی هەست بە رەزامەندی و خۆشی بکەین, خەمۆك و دڵتەنگ دەبین. زۆربەی ئەکتەرەکان و گۆرانیبێژەکان بەم داوەوە دەبن. زۆر کەسی بەناوبانگ پاش ئەوەی چەندین ساڵ بۆ پەیداکردنی ناوبانگ و سەرکەوتن زۆریان هەوڵ داوە پاش وەدەستهێنانی ئەوەندە خەمۆك بوون کە تەنانەت کار گەیوەتە خۆکوشتن

هێندێك بۆ وەدەستهێنانی دراو هەوڵ دەدەن. رادەی دراو پەیداکردن بۆ هەر کەس ئەندازەی خۆی هەیە. بۆ یەکێك مانگی بیست و پێنج هەزار دۆلار بەسەو یەکی دیکە بە بوونی چوار خانووبەرەو سەفەرێکی دەوری دنیا رازی دەبێ, بەلام بەهەرحاڵ بنیادەم تێر دراو دەبێ. ئێستا رێگا بدەن نوکتەیەکتان وەبیر بێنمەوە. دەزانم ئێوەش وەك من بۆ کەسانێك کە بەلاتانەوە بەنرخن, بەتایبەتی هاوسەرو منداڵەکانتان زیاتر لەوەی بۆخۆتان هەوڵ دەدەن, تێدەکۆشن و زەحمەت دەکێشن. داخوا ژیانی ئێوەش هەروایە؟ رەمزی ژیانێکی پڕ دەماغ بۆ ئێوە هەر ئەوە دەبێ: بۆ کەسانی دیکە هەوڵ بدەن. کەسانێك بدۆزنەوە کە دەتوانن بەرامبەر بەوان هەست بە بەرپرسایەتی بکەن و ژیانتان لەگەڵ ئەوەی ئێستا هەیە, جیاواز بکەن. بەم جۆرە هەست دەکەن کە سەرچاوەی هێزو توانان.

چەندین ساڵ لەمەوبەر تێگەیشتم ئەگەر ئەوەی فێری بووم فێری خەڵکی دیکەی بکەم هەستێکی نائاسایم دەبێ. خەڵکی دیکە خۆشیان دەوێم و دەتوانم لەگەڵ خەڵکی پێوەندییەکی زۆر باشم هەبێ و لەوە بەدوا ئەم هەستە هەمیشە ڕێنوێنی ژیانم دەبێ.

بایەخی بەخشین, زۆر لە دراو خۆی زیاترە. ئەمنیش پەیدا کردنی دراو و سامانم پێ خۆشە بەڵام ئەگەر تامی بەخشین بچێژن ئیدی خووی پێ دەگرن. وەختێك هەست دەکەی هەموو ڕۆژێ دەتوانی کارێکی زۆرتر بۆ خەڵکی دیکە بکەی, چێژێکی لە ڕادەبەدەر لە ژیان وەردەگری, ئەمە ڕاست وەك جغزێکە, جغزێك کە ئێوە دەگەیەنێتە سەرکەوتنی ڕۆژ لە ڕۆژ زیاتر. چەندی زیاتر کۆمەگی خەڵکی دیکە بکەی حەز دەکەی زیاترو زیاتر کار بکەی و پێش بکەوی چونکە ئەگەر بۆخۆت پێش نەکەوی شتێکت بۆ بەخشین نابێ.

ئەگەر دراوی پێویستت هەبێ, ئەوەندە کە بێئەوەی پێویست بێ کار بکەی, بخۆی, بخۆیەوە, سیگار بکێشی و هەتا بەیانی لەبەر تەلەڤزیۆن دانیشی مسۆگەر هیچ لەزەتێك لە ژیان وەرناگری چونکە جگە لە خۆت سوودت بەکەس نەگەیاندوە. باش تەماشای دەوروبەرت بکە, خەڵکێکی زۆر هەن کە دەتوانی کۆمەگیان بکەی: بنەماڵە, دۆستان, هاوکاران یان کەسانێك کە کارت بۆ دەکەن. لە خۆت بپرسە دەتوانم چ کارێك بکەم کە جیاوازییەکی زۆر لە ژیانی ئەمانەدا پێك بێنێ؟ ئەگەر بتوانم ژیانی ئەمانە بگۆڕم چ هەستێکم بەرامبەر بە خۆم دەبێ؟ دەبمە چ مرۆڤێك؟ ئەگەر بتوانی خوو بە بەخشینەوە بگری دەبیە کەسێك کە هەمیشە لە دڵی هەموو کەس دایە.

ڕەنگە هیچ کام لەوانە کە بە ڕێك و پێکی شتیان پێ دەبەخشی هیچ وەخت دیارییەکت نەدەنێ, بەڵام ئەتۆ ڕۆژێك باشترین دیاری وەردەگری, ئەو هەستە نائاساییە کە لە دوا دەقیقەکانی ژیانت دا هەستی پێ دەکەی. ئەتۆ بە ئارامییەکەوە لەم دنیایە دەچیەدەر کە لە باوەڕدا ناگونجێ و ئەمە باشترین هاندەرو دەستەبەر بۆ بەخشینە. مەیەڵە ئەوەی بەدەستی دێنی نوختەی کۆتایی داستانی ژیانت بێ. مرۆڤ هیچ سنوورێکی بۆ دانەنراوەو ژیانی هیچ کەس تەنانەت بە مردنیشی کۆتایی نایە.

دەمەوێ لەوەی لە ماوەی بیست ڕۆژدا بە دوای ئەم بەرنامەیەوە بووی سوپاست لــێ بکەم. باوەڕ ناکەی لەوە کە توانیم ئەو باوەڕانەی ژیانمیان گۆڕیوە لەگەڵ تۆ بەش بکەم, چ هەستێکی نائاساییم هەیە ! بە کۆتایی هێنان بەم کتێبەو ڕەفتارپێکردنی دیارییەکت دا بە من و ئەمن بۆ ئەو دیارییە تا ماوم سوپاست لێ دەکەم.

بەڵام دەمەوێ بزانی دۆستایەتیی من و تۆ تەواو نەبووە, ئەمن چاوەڕوانی تـۆ دەبم. هەروەخت بتەوێ دەتوانی من لەسـەر قـەوەزەی کتێبخانەکـەت هـەڵگری و ڕێگـا بـدەی ئەمن دیـسان ڕاهێنــەرو ڕێنـوێنی تـۆ بم. هیـوادارم ڕۆژێـك لـە نیزیکـەوە بـت بیـنم و لـە سەرکەوتنەکانت ئاگادار بم.

بە ئاواتی ئەو ڕۆژە.

کتێبە چاپکراوەکانی دەزگای توێژینەوە و بڵاوکردنەوەی موکریانی لە ساڵی ٢٠٠٦

- دەروازەکانی کۆمەڵناسی (چاپی دووەم) • مەنوچێهر موحسنی/ کۆمەڵێک وەرگێڕ
- مێژووگەرێتیی هزری عەرەبیی ئیسلامی • محەمەد ئارکۆن/ نەریمان تالیب
- گوڵبژێرێک لە چیرۆکەکانی • سادقی هیدایەت/ عەلی انەوازادە
- چەند وێستگەیەکی ئەدەبی و فیکری • ئازاد بەرزنجی
- خواوەند و پاڵەوانەکانی گریکلاند • ئیریک ئێریکسۆن/ تەها ئەمین هەڵەدنی
- حەکیمانە • پاولۆ کۆیلیۆ/ یوسف محەمەد و کارا فاتیح
- یەکەمین سەرچاوەکانی هونەری مۆدێرن • هـ و. جەنسن/ سەیوان سەعیدیان
- چەند دۆکیۆمێنتێکی نێودەوڵەتی لەبارەی مافەکانی مرۆڤەوە • قادر وریا
- دیجلەی هزرم • د. مارف خەزنەدار
- ئایین و دەوڵەت و پیادەکردنی شەریعەت • د. محەمەد عابد جابری/ فوئاد سدیق
- فەلسەفەی ئەخلاقی و کۆمەڵایەتی ئوگوستین • د. عەلی زەیعور/ سنوور عەبدوڵڵا
- گۆرستانی غەریبان • ئیبراهیمی یونسی/ غەریب پشدەری
- فیهی ما فیهی • مەولەوی/ عەلی نانەوازادە
- گوڵستان • سەعدی/ عەلی نانەوازادە
- ئایدیای قانوون • دنیس لوید/ ئاسۆ کەریم و ئەوانی تر
- مرۆڤ و ئایینەکان • میشێل مالرۆب/ هیوا مەلا عەلی سوورەدێیی
- پەروەردە و پێگەیاندنی منداڵ • ئا. مکارنکۆ/ مستەفا غەفور
- القبائل الكورديه • ويليام ايغلتون/ د. احمد محمود خليل
- گەریان ل دیف بەختەوەریێ • لورد ئاوویبۆری/ جگەرسۆز پێندرۆیی
- تەنگژەکانی تیرۆریزم • کۆمەڵێک نووسەر/ هێمن غەنی و مەروان کاکل
- دوا وەسوەسەی کریست • کازانتزاکی/ کەریم دەشتی
- گوتاری تیرۆریزم • کۆمەڵێک نووسەر / کۆمەڵێک وەرگێڕ
- ژان • مارگارێت دوراس/ رەسوڵ سوڵتانی
- تیرۆریزم وەک تاوانێکی رێکخراو • گاری پوتەر و مایکڵ لیمەن/ ئەبوبەکر مەجیدی
- چەند لایەنێکی واتاسازی • کوروش سەفەوی/ دلێر سادق کانەبی
- هەموو هەقیانە • مەنۆچەهری کەریم زادە/ غەریب پشدەری

• کاتێ نیچە گریا	• ئیرڤین دی یالوم/ دڵشاد هیوا
• ژانی ژینگە	• سەدرەدین نورەدین ئەبوبەکر
• عاشقانە	• پاولۆ کۆیلیۆ/ یوسف محمد و کارا فاتیح
• کۆمەڵگای کراوە و دوژمنەکانی (بەرگی یەکەم)	• کارل پوپەر/ ئیدریس شێخ شەرەفی
• کۆمەڵگای کراوە و دوژمنەکانی (بەرگی دووەم)	• کارل پوپەر/ ئیدریس شێخ شەرەفی
• میسیۆ برایم و گوڵەکانی ناو قورعانەکەی	• ئێریک ئیمانوئیل شمیت/ سەلاح گادانی
• خطوه علی الطریق الی البیت الکوردي الکبیر	• د. حسین بدیوی
• الیه العلاقه بین المعارضه والسلطه فی الاسلام	• د. کاوه محمود شاکر
• جمالیات الطبیعه فی کردستان العراق	• د. محمد عارف
• کورد و جینۆساید و ئیبادەکردن	• هەژار عزیز سورمێ
• پرۆدۆن	• جۆرج گۆرڤیچ/ ئارام ئەمین
• مینۆرسکی و کورد (چاپی دووەم)	• ئەنوەری سوڵتانی
• کورد و سەلجوقییەکان	• د. نیشتمان بەشیر/ ئیدریس عەبدوڵلا
• دەرۆمانی گەورەی جیهان	• سۆمرت مۆم/ ئەسکەندەر مەحمود
• لە دەوڵەتی دەسەڵاتەوە تا دەوڵەتی عەقڵ	• کەمال پۆلادی/ سیروان زەندی
•ئیبن خەلدون وکۆمەڵناسیي نوێ	• فوئاد بەعلی/ زیرەک احمد و سنوور عەبدوڵلا
• ئەو ئایدیایانەی دەستیان بەسەر جیهاندا گرت	• مایکل ماندلبۆم/ گۆران سەباح غەفوور
• کورد لە ئەرشیفی روسیا و سۆڤیەتدا	• د. ئەفراسیاو هەورامی
• قوتابخانە ئەدەبیەکان	• رەزا سەید حسەینی/ حەمەکەریم عارف
• عاریفانە	• پاولۆ کۆیلۆ/ یوسف محەمەد وکارا فاتح
• زمان، هزر و کولتور	• چەند نووسەرێک/ رەحیم سورخی
• توێژینەوەی تیۆریی ئەدەبی	• راجێر وێبستەر/ عەبدولخالق یەعقوبی
• ماکیاڤیللی و بیری ڕێنسانس (چاپ دووەم)	• رامین جەهانبەگلو/ موسلح ئیروانی
• راپەڕینی کوردان (چاپی دووەم)	• پ. م. ا. حەسرەتیان/ جەلال دەباغ
• جێگای بەتاڵی سلووچ	• مەحمود دەوڵەت ئابادی
• سەرکەوتنی بێ سنوور بە ٢٠ رۆژ	• ئانتونی رابینز/ هاموون
• واتاسازی	• کلۆد جێرمان و هی تر/ د. یوسف شەریف
• سنووری کوردستان (چاپی دووەم)	• د. عبدالله غەفور